যুবক-যুবতী।

দ্বিতীয় ভাগ।

দেহস্য রুধিরং মূলং রুধিরেণৈব ধার্য্যতে।
তস্মাৎ যত্নেন সংরক্ষ্য রক্তং জীব ইতি স্থিতিঃ॥
সুশ্রুতঃ।

পাক-প্রণালী প্রভৃতি গ্রন্থ-প্রণেতা

শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায় প্রণীত

২৯/১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, মনোমোহন লাইব্রেরি
প্রকাশিত।
২৩/১৩২ কর্ণওয়ালিস —

কলিকাতা
২৪ নং বীডন্ ষ্ট্রীট, ভিক্টোরিয়া প্রেসে।
শ্রীমণিমোহন রক্ষিত দ্বারা মুদ্রিত।

১২৯৭।

যুবক যুবতী।

দ্বিতীয় ভাগ।

বংশ রক্ষা।

(ধাত্রী ও সুকুমারীর কথোপকথন।)

ধাত্রী। বাছা সুকুমারি! ইতিপূর্ব্বে তোমাকে যে সকল বিষয়ের উপদেশ দি'ছি, সে গুলি মনে আছে তো?

সুকু। অমন সব কাজের কথা কেউ কি ভুল্‌তে পারে গা? যে সব কথা বুঝে চল্লে, রোগ শোকের হাত হ'তে রক্ষা পাওয়া যায়, সে সব উপদেশের কথা কেউ কি ভুলে থাকে?

ধা। বাছা! তোমার মত যদি সকলে উপদেশ বুঝে চলে, তবে আর ভাব্‌না কি?

সু। সে যা হো'ক, আপনি তো অনেক দিন পরে এসেছেন; এতদিন আপনার দেখা না পেয়ে, কোন রকম উপদেশের কথা শুনতে পাই নাই। এখন যদি আপনার সময় থাকে, তবে দুই একটী কথা জেনে নি।

ধা। আজ কাল আমার খুব সময় আছে, তোমার যা যা জান্‌তে ইচ্ছে হয়, স্বচ্ছন্দে জিজ্ঞাসা ক'র্‌তে পার।

সু। অনেক দিন হ'তে আমার মনে একটা খট্‌কা আছে।

ধা। কিসের খট্‌কা বাছা?

সু। লোকে বংশ রক্ষার জন্য নানা রকম দৈব কার্য্যের অনুষ্ঠান ক'রে থাকে। বাস্তবিক কি দৈব কার্য্যের দ্বারা বংশ রক্ষা হয়?

ধা। এর মধ্যে একটী কথা আছে। শারীরিক কার্য্যের উপর পুত্রাদি হওয়া না হওয়া নির্ভর ক'রে থাকে। তবে দৈব কার্য্য অনুষ্ঠান দ্বারা দেহ পবিত্র থাকে, শারীরিক অত্যাচারাদি নিবারণ হয়, এই জন্য শাস্ত্রে দৈব কার্য্য অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা।

সু। আচ্ছা, বংশ রক্ষা না হ'বার কারণ কি?

ধা। তোমাকে তো পূর্ব্বেই বলেছি, বন্ধ্যাত্বই বংশ লোপের কারণ।

সু। হ্যাঁ, সে কথা মনে আছে। কিন্তু সেই বন্ধ্যাত্ব নিবারণের তো কোন ঔষধের ব্যবস্থা ব'লে দেন নাই? ভালকথা আমাদের চিকিৎসা-শাস্ত্রে কি কোন রকম ঔষধের ব্যবস্থা নাই?

ধা। থাক্‌বে না কেন?

সু। অনুগ্রহ ক'রে সে গুলি ব'লে দিন না?

স্ত্রী পুরুষ উভয়েরই দোষে যে সন্তান জন্মে না, এ কথা তোমাকে পূর্ব্বেই বুঝিয়ে দি'ছি। পুরুষের শুক্রের ও স্ত্রীলোকের জননেন্দ্রিয়ের দোষ ঘ'ট্‌লে সন্তান জন্মে না।

সু। অনুগ্রহ ক'রে এই গুরুতর বিষয়টী ভাল ক'রে বুঝিয়ে দি'ন।

ধা। প্রথমে একটী সোজা কথা মনে রাখ; জননেন্দ্রিয় বিশুদ্ধ থাকলেও একমাত্র শুক্রের দোষে গর্ভ-সঞ্চারে ব্যাঘাত জন্মে। এজন্য শুক্র বিশুদ্ধ ও অধিক হওয়া আবশ্যক।

ব'ল্‌ছি এ গুলি প্রত্যেক গৃহস্থেরই জেনে রাখা বড় দরকার! নিজের দেহ, স্ত্রী পুত্রের দেহ নীরোগ, বংশ রক্ষা, বল-বীর্য্য ধারণ আর দীর্ঘ পরমায়ুর আশা ক'ল্লে, বাছা! এ সব জেনে নিয়ম মত চ'ল্‌তে হয়। নতুবা কেবল দৈব কার্য্যের অনুষ্ঠান ক'ল্লে কি হবে গা? মনে কর, প্রদীপে তৈল নাই, কিন্তু চণ্ডী পাঠ কি স্বস্ত্যয়ন ক'রে, সে প্রদীপ অধিকক্ষণ জ্বেলে রাখ্‌তে পারা যায় কি গা?

সু। আপনার উপদেশ গুলি শুনে শুনে কতই যে জ্ঞানের কথা জান্তে পারি, তা আর বল্‌ব কি? ইচ্ছে হয় রাত দিন ব'সে ব'সে শুনি।

ধা। শুন্‌বে তা আর ভাবনা কি? আজ অনেক বেলা হ'য়ে প'ড়েছে, এখন থাক, কাল আবার এসে আর একটী দরকারী বিষয় ব'ল্‌ব। তবে বাছা এখন আমি আসি।

বাধক-বেদনা-নিবারণ ও গর্ভসঞ্চারের উপায়।

সু। কাল যে ব'লেছিলেন, একটী দরকারী বিষয়ের উপদেশ দিবেন, অনুগ্রহ ক'রে সেটী বলুন না?

ধা। কি কি কারণে বাধক বেদনা হয়* এবং তার যে কষ্ট তা পূর্ব্বে তোমায় বুঝিয়ে দিইছি, সে সব মনে আছে কি?

সু। সে সব কি ভুল্‌তে পারি গা? বেশ মনে আছে।

ধা। মেয়েদের বাধকের রোগ হ'লে সন্তান হয় না, ইটী বোধ হয় তোমার মনে আছে?

* প্রথমভাগ যুবক-যুবতী দেখ।

সু। হ্যাঁ, কিন্তু এ পোড়া রোগ ভাল হয় কিসে, সে সব ঔষধের কথা তো আমায় ব'লে দেন নাই?

ধা। এক সঙ্গে সব কথা ব'ল্‌তে গেলে বুঝ্‌বার গোলমাল হবে আর মনেই বা রাখ্‌তে পার্‌বে কেন, সে জন্য আগে বলি নাই; এখন বল্‌ছি মনে রেখ।

সু। আচ্ছা, আপনাকে জিজ্ঞাসা করি, বাধক বেদনা ক রকম?

ধা। আমাদের চিকিৎসা-শাস্ত্রে বাধকবেদনাটা চারি ভাগে বিভক্ত।

সু। কি কি চারি ভাগ?

ধা। প্রথম রক্তমাত্রিকা বাধক; দ্বিতীয় ডাঙ্কুর বাধক; তৃতীয় ষষ্ঠী বাঁধক; চতুর্থ জলকুমারিকা বাধক।

সু। আচ্ছা, আপনি যে চারি রকম বাধকের নাম ক'ল্লেন, ঐ সকল পীড়ার লক্ষণ কি, আর এই রোগে অপকারই বা কি আমাকে এক এক করে বলে দি'ন।

ধা। অপকার এই যে, এ পোড়া রোগ হ'লে সন্তান জন্মে না। সংসারের প্রধান সাধ যে, ছেলের মুখ দেখা, সে সাধে বাজ পড়ে সুতরাং সন্তান না হ'লে শেষে বংশ লোপ হয়।

সু। ওঃ সর্ব্বনাশ! আচ্ছা এ পোড়া রোগ ভাল হবার কি কোন ঔষধ নাই?

ধা। নাই আবার তোমায় কে ব'ল্লে বাছা?

সু। আচ্ছা, আগে রক্তমাত্রিকা বাধকের লক্ষণ বলুন।

ধা। স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় মেয়েদের স্তনে, নাভির নিম্নে আর [illegible]দেশে খুব বেদনা হয়, আর কখন কখন বা দুই এক

মাস আদৌ মাসিক ঋতু হয় না। এইরূপ লক্ষণকে রক্ত-মাত্রিকা বাধক বলে। এ রোগ আরাম না হ'লে গর্ভ-সঞ্চার হয় না। (১)

সু। রক্তমাত্রিকা বাধক কাকে বলে তা তো বুঝ্‌লেম। এখন ডাঙ্কুর বাধকের লক্ষণ বলুন।

ধা। ডাঙ্কুর বাধকে দু তিন মাস পর্য্যন্ত স্ত্রী-ধর্ম্ম হয় না। আর সকল শরীরে জ্বালা হ'তে থাকে, হাত পা কৃশ হয়। এতেও সন্তান হয় না। (২)

সু। এখন তবে ষষ্ঠীবাধকের লক্ষণ বলুন।

ধা। এ বাধকে চোক, হাতের তলা আর স্ত্রী-অঙ্গে দাহ হ'তে থাকে। স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় লালাযুক্ত রক্তস্রাব হয়। এতেও গর্ভের ব্যাঘাত জন্মে। (৩)

সু। এ পোড়া রোগের কোনটীই কম নয় দেখ্‌ছি। আচ্ছা, জলকুমারিকা বাধকের লক্ষণ আবার কি রকম?

ধা। এ রোগ হ'লে স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় স্ত্রী-অঙ্গ হ'তে গুহ্যদেশের

(১) ব্যাথোৎকটিঃ স্তনে নাভেরধঃ পার্শ্বে গলে তথা।
রক্তমাত্রী প্রদোষেণ জায়তে বাধকঃ স্ত্রিয়ঃ॥
মাসমেকং দ্বয়ং বাপি ঋতুহীনা ভবেত্তদা।
রক্তমাত্রী প্রদোষেণ ফলহীনাচ জায়তে॥

(২) মাসদ্বয়ং ত্রয়ংবাপি ঋতুহীনা ভবেদ্ যদি।
কৃশাঙ্গ করপদস্যাৎ জালা ডাঙ্কুর লক্ষণং॥

(৩) নেত্রে হস্ততলে জ্বালা যোনৌচৈব বিশেষতঃ।
লালাসংযুক্ত রক্তঞ্চ ষষ্ঠীনাং বাধকঃ স্মৃতঃ॥

দ্বার পর্য্যন্ত খুব বেদনা হয়। অল্প অল্প রক্ত নির্গত হয় আর অনেক দিন পর্য্যন্ত রক্ত থাকে। স্তনদ্বয় অত্যন্ত স্থূল হয়; এই রোগিণীর রোগে দেহ মোটা করে এবং স্বভাব রাগান্বিত হয়। আর গর্ভ-সঞ্চারে ব্যাঘাত ঘটায়। (৪)

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, বাধকের কোনটীই কম শত্রু নয়।

ধা। রোগের আবার কম কে বাছা! এ সব রোগেই তো স্ত্রীলোককে বন্ধ্যা ক'রে থাকে।

সু। তা তো বেশ বুঝ্‌তে পাচ্ছি। যা হোক বাধক রোগ নিবারণের দুই একটী ভাল রকম ঔষধ ব'লে দি'ন।

ধা। বৈদ্য-শাস্ত্রে যে সব ভাল ভাল ঔষধ আছে, সে সব তোমায় বলে দিচ্ছি, শুন। দুমাসা রক্তবর্ণ কাপাসের মূলের ছাল, দু মাসা নাগদানা মূল, দু মাসা গোরক্ষ চাউলের মূল, দুমাসা মরিচ। এই কটী জিনিস জলের সঙ্গে বেশ ক'রে বাট্‌বে। এবং স্ত্রী-ধর্ম্মের তিন দিন জলের সঙ্গে গুলে সেবন ক'র্ত্তে দেবে।

সু। তিন দিন এ ঔষধ সেবনের পর আর কোন রকম ঔষধ খেতে হবে কি?

ধা। হবে বৈ কি? তারপর চতুর্থ দিবসে স্নানান্তর বেগুণের মধ্যস্থিত কীট একটী আর সাদা কিম্বা কাল তুলসীর ঈশাণ

(৪) সশূলযোনি গুহ্যাচ দুর্ব্বলা চাল্পরক্ততা।
জলকুমারিকা দোষাজ্জায়তে ফলহীনতা॥
সদাক্রন্দা ভবেৎ স্থূলা বহুকাল ঋতুস্তথা।
গুরুস্তনী চ সা নারী জলকুমারস্য লক্ষণং॥

দিকের মূল একটী এক সঙ্গে জলে বেটে সেবন ক'র্ত্তে হবে। (৫)

সু। এ ঔষধ ক দিন খেতে হবে?

ধা। তিন দিন নিত্য নিত্য প্রস্তুত ক'রে সেবনের ব্যবস্থা।

সু। এ তিন দিন বাদেও আবার কোন রকম ঔষধ খেতে হবে নাকি?

ধা। হবে বৈ কি? দু এক দিন ঔষধ খেলেই এ সব কঠিন রোগ ভাল হয় কি গা? তার পর এক তোলা মেথি আর আট তোলা গো-দুগ্ধ এক সঙ্গে উত্তমরূপে বেটে প্রতিদিন প্রাতে পান ক'র্ত্তে হয়।

সু। কত দিন পান ক'র্ত্তে হয়?

ধা। একুশ দিন পর্য্যন্ত পান ক'ল্লে, বাধক, বন্ধ্যা, মৃতবৎসা মূঢ়গর্ভা, কাকবন্ধ্যা, মৃতপুত্রা প্রভৃতি দোষ নিবারণ হ'য়ে গর্ভে দীর্ঘজীবী সন্তান জন্মে। (৬)

সু। এ রকম ঔষধ যত জানা যায়, ততই দেশের উপকার।

(৫) স্নানোপরি চ দাতব্যং বার্ত্তাক্যাঃ কীটমুত্তমং।
তুলস্যাঃ শ্বেতরুক্মায়া ঐশান্যে যৎস্থিতং পদং।
ধাত্র্যাশ্চৈব সমং পিষ্ট্বা খাদিতব্যং দিনত্রয়ং॥

(৬) একবিংশ দিনং যাবৎ দুগ্ধেন সহ মেথিকা।
মেথিকা তোলকৈকঞ্চ দুগ্ধেন মিশ্রিতং পিবেৎ॥
মৃতবৎসা মূঢ়গর্ভা কাকবন্ধ্যা তথৈব চ।
পুত্রহীনা চ যা নারী মৃতাপত্যাচ যা ভবেৎ।
সংহরেৎ সর্ব্বদোষাণি মেথি ভক্ষণমুত্তমম্॥

ধা। সে কথা আবার ব'লতে? তোমাকে আরও দুই একটী ঔষধ ব'লে দিচ্ছি। সাত টুকরা বা খণ্ড আদা আর সাত টুকরা নাড়াসিঞ্জের মাইজ, স্ত্রী-ধর্ম্মের তিন দিন চিবিয়ে খেতে দিবে, এবং চতুর্থ দিবসে স্নানের পর একটী পাকা কলার আদ্য অন্ত ফেলে দিয়ে তার মধ্যে ছুটবনকুলের মূল পূরে খেলে বাধক নিবারণ হয়।

সু। এ অতি সহজ ঔষধ। আর দুই একটী ব'লে দি'ন।

ধা। স্ত্রী-ধর্ম্ম হ'লে তিন দিন সকালে আট তোলা আমানিতে (কাঁজি) এক তোলা অমরবেলের মূল বেটে খেলে বাধক ভাল হয়।

সু। আমাদের দেশের মেয়েরা এ সব রোগের জন্য কত রকম গাছ গাছড়া খেয়ে থাকে।

। তাতে অনেক সময় সর্ব্বনাশও হ'তে দেখা যায়। কারণ কোন্ গাছের যে কি গুণ তা তারা জানে না। রোগের জ্বালায় অস্থির হ'য়ে নানা রকম ছাই ভস্ম খেয়ে শেষে হিতে বিপরীত হ'য়ে পড়ে।

সু। সে কথা ঠিক। আপনি যে সব ঔষধের কথা ব'ল্লেন, এ সব চিকিৎসা শাস্ত্রের ব্যবস্থা, এতে কি আর কোন অপকার হয়?

ধা। এতে উপকার ভিন্ন অপকার হয় না। তোমায় আর একটী ঔষধ বলে দি। আধ তোলা শুঁঠের গুঁড়, আধ তোলা বটের নামালের ডগা, আর চারি তোলা বাবলা-পাতার রস। এই কটী জিনিস এক সঙ্গে তিন দিন সেবন ক'র্ত্তে হয়। আর সেবনের পর লবণ তৈল মেখে চিড়ে ভাজা

খাবে ও দুগ্ধ পান করবে। চতুর্থ দিবসে তৈল হরিদ্রা মেখে স্নানের ব্যবস্থা। এতেও বিস্তর রোগী আরাম হ'য়েছে।

সু। এ পোড়া রোগে যে, কত লোকে কষ্ট ভোগ ক'রে থাকে তা আর ব'ল্‌বার নয়। যা হোক আমি ঔষধগুলি সব লিখে রাখ্‌ব তা হ'লে আর ভুল্‌বার ভয় থাক্‌বে না।

ধা। বেশ কথা। আর একটী সহজ ঔষধ ব'লে দিই, মনে রেখ। স্ত্রী-ধর্ম্মের দিন হ'তে পাঁচ দিন রোজ রোজ অনু-পাম নামক পাকা কলা পাঁচটী করে খেলে বাধক ভাল হয়।

সু। এই সঙ্গে আর একটী কথা জেনে রাখি। কারো কারো দেখ্‌তে পাই, স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় অত্যন্ত বেদনা হ'য়ে থাকে। এ রকম বেদনা নিবারণের এক আধটা ঔষধ ব'লে দি'ন।

ধা। দেড় মাসা রক্তপুষ্পকাপাসের মূল, দেড় মাসা রঞ্জন পুষ্প গাছের মূল, দেড় মাসা গন্ধমাত্রিকা, দেড় মাসা জীরা, দেড় মাসা রক্ত চন্দন, দেড় মাসা রক্তপদ্মের মূল। চাল ধোয়া জলে এই ছয়টী জিনিস বেশ করে বেটে, আট তোলা চাউলের জলে মিশিয়ে স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় চারি পাঁচ দিন প্রত্যহ সেবন ক'ল্লে ঋতু-শূল ভাল হয়। আর রক্তের দোষ ঘুচে যায় এবং সেই গর্ভে সন্তান জন্মে।

সু। আচ্ছা, আর একটী সহজ ঔষধ ব'লে দি'ন।

ধা। আট তোলা কলমী লতার রসে দু তোলা চিনি মিশিয়ে ঋতুর সময় চারি পাঁচ দিন সেবন ক'ল্লে যাতনা ঘুচে যায়; আর কখন কষ্ট হয় না। এবং গর্ভ-দোষ নিবারণ হয়; সুতরাং সেই গর্ভে সন্তান জন্মে।

সু। ভালকথা, কি রকম ক'রে যে, কলমীর রস নিতে হয় তা তো ব'ল্লেন না।

ধা। বাসী জলে কলমীলতা বেশ করে ধুয়ে ছেঁচে রস বা'র ক'র্‌বে। (৭)

সু। আচ্ছা, এ সব গেল তো বাধকের চিকিৎসা। কিন্তু যদি অসময়ে ঋতু বন্ধ হয়, তবে কি তার কোন ঔষধ নাই?

ধা। রোগমাত্রেরই ঔষধ আছে। ঋতু বন্ধ হ'লে দুতোলা লাল যবা ফুল, আট তোলা কাঁজির সহিত বেটে এক সপ্তাহ খেলে বদ্ধ রক্ত নির্গত হয়।

সু। ঔষধ খাবার সময় কোন রকম নিয়ম পালন ক'র্ত্তে হয় কি?

ধা। নিয়ম আর কিছুই নয়; তবে শাক, অম্বল, মাচ খাওয়া নিষেধ।

সু। এতো অতি সহজ ঔষধ।

ধা। আর একটি সহজ ঔষধ বলি মনে রেখ। অল্প জলে খোলাতে ভাজা লতাফুট্‌কীর পাতা বেটে পান ক'ল্লে দূষিত বদ্ধ রক্ত নির্গত হয়।

সু। কতদিন খাওয়ার নিয়ম?

ধা। স্ত্রী-ধর্ম্ম হবার সময় একসপ্তাহ খেলেই উপকারের কথা। এতেও যদি উপকার না হয়, তবে দুতোলা দূর্ব্বাঘাস

(৭) কলম্বীং শর্করাপূরাং প্রক্ষাল্যাধূষিতা মধুনা।
তদস্তঃ পানমাত্রেণ হন্তি শূলং ঋতুদ্ভবং॥

চারি তোলা আতপ চাউল অল্প জলে বেটে, তাতে পিটে তৈয়ার ক'রে খেলে উপকার হয়। (৮)

সু। যা হোক অনেকগুলি ঔষধ শিখ্‌লেম। আপনার দেখা পেলে কত উপকারের কথা জানা যায়।

ধা। যে সব ঔষধের কথা ব'ল্লেম, বেশ ক'রে মনে রেখ। আজ তবে যাই; কাল তোমায় গর্ভ-রক্ষার উপায় বলে দিব।

গর্ভ ধারণ ও মৃতবৎসার সন্তান রক্ষা।

সু। কাল আপনি বলেছিলেন যে, গর্ভ-রক্ষার উপায় ব'লে দিবেন, অনুগ্রহ ক'রে আজ সেইটী বলুন না?

ধা। বেশ কথা মনে ক'রেছ। অনেক স্ত্রীলোকের নানা কারণে গর্ভোৎপত্তির ব্যাঘ্যাত জন্মে থাকে। পুষ্যা নক্ষত্রে তোলা লক্ষণার মূল দু তোলা, গাওয়া ঘৃত দু তোলা, দুধ দু তোলা; এই কটী জিনিস এক সঙ্গে বেটে স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় তিন চারি দিন সেবন ক'ল্লে ঔষধের এমন আশ্চর্য্য শক্তি যে, নিশ্চয়ই গর্ভ জন্মে। (৯)

সু। আহা! এসব ঔষধ জান্‌লে কি লোকে ছেলের জন্য

(৮) সকাঞ্জিকং যবাপুষ্পং ভৃষ্টং জ্যোতিষ্মতীদলং।
দুর্ব্বা পিষ্টঞ্চ সংপ্রাপ্য বনিতা আর্ত্তবং লভেৎ॥

(৯) পুষ্যোদ্ধৃতং লক্ষণায়াশ্চক্রা জ্ঞায়াস্তু কন্যয়া।
পিষ্টং মূলং দুগ্ধং ঘৃতং পীত মৃতোহপি পুত্রদং॥

কেঁদে সারা হয়? ভাল রকম ঔষধ না জানাতে কত বংশের যে, জলগণ্ডূষ লোপ হ'চ্ছে তার সংখ্যা নাই।

ধা। তোমায় আর একটী ঔষধ ব'লে দিচ্ছি, শুনঃ—দু তোলা অশ্বগন্ধামূল, ষোল তোলা গো-দুগ্ধ, চৌষট্টি তোলা জল আর আধ তোলা ঘৃত নেবে; প্রথমে অশ্বগন্ধামূল কুটে দুধ ও জলের সঙ্গে মিশিয়ে মৃদু জ্বালে পাক ক'রবে। পরে অবশিষ্ট ষোল তোলা দুধ থাকতে থাকতে নামিয়ে ছাঁকবে। এখন ওতে ঘৃত মিশাবে। যার ঘি খাওয়া অভ্যাস আছে, তাকে চারি তোলা ঘি দিয়ে এই ঔষধ সেবন ক'র্ত্তে দেবে।

যু। কতদিন খাওয়াবার ব্যবস্থা?

ধা। স্ত্রী ধর্ম্মান্তে স্নানের পর দু চারি দিন সেবন ক'ল্লে নিশ্চয়ই গর্ভ রক্ষা হবে। (১০)

যু। আচ্ছা, এ ঔষধে যদি উপকার না হয়, তবে আর একটী ঔষধ ব'লে দি'ন।

ধা। বলি শুনঃ—দু মাসা পিপুল চূর্ণ, দু মাসা শুঁট চূর্ণ, দু মাসা মরিচ চূর্ণ, দু মাসা নাগেশ্বর চূর্ণ আর চারি তোলা গাওয়া ঘৃত। প্রথমকার চারিটী জিনিষের গুঁড় কাপড়ে ছেঁকে প্রত্যেক দ্রব্য দু মাসা ক'রে পৃথক রাখবে। তারপর ঘৃতের সঙ্গে ঐ চূর্ণ মিশিয়ে সেবন ক'ল্লে বন্ধ্যা নারীরও সন্তান হয়। (১১)

---

(১০) ক্বাথেন হয়গন্ধায়াঃ সাধিতং স ঘৃতং পয়ঃ।
ঋতুস্নাতা বালাপীত্বা গর্ভং ধত্তেন সংশয়ঃ॥

(১১) পিপ্পল্যাঃ শৃঙ্গবেরঞ্চ মরিচং কেশরং তথা।
ঘৃতেন সহ পীতব্যং বন্ধ্যাপি লভতে সুতং॥

সু। মনে করুন যদি এতেও উপকার না হয়, তবে কি অন্য উপায় নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ? একমাসা মারিত স্বর্ণভস্ম, অথবা এক মাসা রৌপ্যভস্ম, অথবা এক মাসা তাম্র ভস্ম আর চারি তোলা গাওয়া ঘৃত। এসকলের মধ্যে যে কোন ধাতু ভস্ম ঘৃতের সঙ্গে মিশিয়ে ঋতুস্নানের দিন সেবন ক'ল্লে ঋতু-ক্ষেত্র পরিশুদ্ধ হয় আর সেই গর্ভে নিশ্চয়ই সন্তান জন্মে। (১২)

সু। ভালকথা ও সব ঔষধ সেবনের সময় পথ্যাপথ্যের কি কোন রকম নিয়ম আছে ?

ধা। নিয়মের মধ্যে শাক অম্ল আর মাচ দশ পনর দিন খাবে না।

সু। স্ত্রীর সন্তান হয় না ব'লে যে সব পুরুষেরা দ্বিতীয়বার বিবাহ করেন, তাঁরা যদি এসব ঔষধ জান্‌তে পারেন, তবে অনেক স্ত্রী সপত্নী গঞ্জনা হ'তে নিস্তার পেতে পারে।

ধা। সে কথা আবার একবার ক'রে গা ? তুমি বাছা ! এখন হ'তে পাড়ায় পাড়ায় বন্ধ্যাদের মনের কষ্ট দূর কর্‌বার চেষ্টা ক'র্‌বে।

সু। সে আর একবার ক'রে ? সন্তানমুখ দর্শন যাদের কপালে ঘটে না, তাদের মত হতভাগিনী সংসারে আর কে আছে

(১২) সুবর্ণস্য রৌপ্যকস্য চূর্ণে তাম্রস্য চাজ্যসংমিশ্রে।
পীতে শুদ্ধোক্ষেত্রে উক্তেতস্তেবজবোগাভবেদ্‌গর্ভঃ ॥

গা? যে সংসারে সন্তান-ধন নাই, সে সংসার ঘোর শ্মশান তুল্য।

ধা। সে কথা ঠিক বটে। কিন্তু স্ত্রী পুরুষের দোষেই যে, অনেকে সন্তান লাভে বঞ্চিত হন, সে কথা কেউ মনে করে না।

সু। অনেক স্ত্রীলোকের দেখেছি, সন্তান হ'য়ে ম'রে যায়। কারো বা গর্ভ হ'তে মরা ছেলে পড়ে; কারো বা ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'য়েই মরে; কারো বা সন্তান কিছু দিন বেঁচে থেকে শেষে বাপ মাকে কাঁদিয়ে ফাকি দেয়। এর কি কোন রকম ঔষধ নাই গা?

ধা। ঔষধ আবার নাই বাছা!

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে আমাকে ব'লে দিন না?

ধা। যাদের ওরকম ঘটে, তাদের উচিত স্ত্রী পুরুষেরা দু এক বৎসর সম্পূর্ণ পৃথকভাবে বাস করে।

সু। কেন?

ধা। কেন আবার কি গা? তুমি কি দেখ নাই যে, যে সব পোয়াতির মড়িঞ্চ দোষ ঘটে, তাদের শীঘ্র গর্ভ হয়?

সু। তা দেখ্‌বো না কেন?

ধা। ঘন ঘন গর্ভ হ'লে মৃতবৎসা দোষ নিবারণ না হ'য়ে আরো বেড়ে যায়, দীর্ঘকাল স্ত্রী পুরুষ পৃথকভাবে থাক্‌লে এ দোষ নিবারণ হয়।

সু। তবে তো এ অতি সহজ উপায়। সে যা হোক ও রোগের দুই একটী ঔষধ ব'লে দি'ন।

ধা। ঔষধ তো ব'লে দেবই, কিন্তু স্ত্রীপুরুষের পরস্পর পৃথক্

ভাবে বাসের যে নিয়মটা ব'ল্লেম, তার প্রতি যেন বিশেষ দৃষ্টি থাকে।

সু। এতো বুঝ্লেম, এ ছাড়া আর কি ক'র্ত্তে হবে!

ধা। আঠার তোলা এক বর্ণাগাভির দুধ, দু তোলা গণ্ডারের মাংস, চারি তোলা গণ্ডারের রক্ত, এক তোলা বকফুল গাছের মূলের ছাল এই কটী জিনিস এক সঙ্গে বেটে সেবন ক'ল্লে মৃতবৎসা দোষ ভাল হয়। (১)

সু। এ ঔষধটী সংগ্রহ করা বড সহজ নয়। গণ্ডারের রক্ত মাংস পাওয়াই কঠিন। এ ছাড়া আর একটী সহজ ঔষধ ব'লে দি'ন।

ধা। তবে এক কাজ ক'র্বে, ষোল তোলা গোদুগ্ধে, চারি তোলা পাগ্‌লে মাদারের মূলের ছালের রস মিশিয়ে সেবন ক'ল্লে উপকার হবে।

সু। কি নিয়মে সেবন ক'র্ত্তে হবে?

ধা। স্ত্রী-ধর্ম্ম হওয়ার পর স্নানান্তে শুদ্ধ হ'য়ে তিন দিন সেবন ক'র্ত্তে হয়। এ ঔষধের এরূপ গুণ যে, জন্মবন্ধ্যা ও কাক-বন্ধ্যা পর্য্যন্ত ভাল হ'য়ে থাকে (২)

(১) একবর্ণ গব্য দুগ্ধং কর্ষমেকং পলদ্বয়ম্।
গাণ্ডার রক্তিকা মাংস মগস্ত্য পুষ্পমূলকং॥

(২) পরিভদ্রমূলং রসং গবাদুগ্ধেন মেলয়েৎ।
ঋতুস্নানদিনে খাদেৎ ত্রিদিনং সুমুখী শুচিঃ
মৃতবৎসা দোষনাশঃ পুত্রোভবতি সুন্দরঃ।
জন্মবন্ধ্যা কাকবন্ধ্যা মৃতবৎসাদি নাশনঃ॥

সু। এ ঔষধ সকলেই সংগ্রহ ক'র্ত্তে পার্‌বে। এ রকম ঔষধ গৃহস্থদের পক্ষে খুব সুবিধে।

ধা। আর একটী সহজ ঔষধ শুনঃ—মৃত বৃক্ষের উপর যে কোন জীবিত গাছ জন্মে, সেই গাছের শিকড় কোমরে বেঁধে রাখ্‌লে মৃতবৎসা দোষ নিবারণ হয়। (৩)

সু। কোন্ সময় যে ধারণ কর্‌তে হবে তা তো কিছুই ব'ল্লেন না।

ধা। স্ত্রী-ধর্ম্ম হওয়ার পর স্নানান্তে ধারণ ক'র্‌বে।

সু। আচ্ছা, এই যে অনেকে ব'লে থাকে যে, গাছ গাছড়া ধারণ ক'ল্লে কিছুই হয় না; ও কেবল কুসংস্কার।

ধা। সেটা বড় ভুল। কোন্ জিনিসের যে কি গুণ তা কে ব'ল্‌তে পারে? বিশেষতঃ শরীরের সঙ্গে কোন কোন গাছ গাছড়ার হয় তো এরূপ সম্বন্ধ আছে যে, তা ধারণ ক'ল্লেই উপকার।

সু। এ সব দরকারী কথা যত শুনা যায়, ততই উপকার। ইচ্ছে হয় রাত দিন বসে বসে এই সকল কাজের কথা শুনি।

ধা। আজ আমার একটু কাজ আছে, কাল আবার এসে, নূতন একটী বিষয় আরম্ভ ক'র্‌বো।

(৩) মৃতবৃক্ষোপরিক্ষেত্রে জীবদ্বৃক্ষোভবেদ্‌যদি।
তস্যমূলং ঋতুস্নানে ধারয়েৎ সূর্য্যাচিন্তিতা॥
মৃতবৎসা দোষ নাশং শৃণুদেব মহেশ্বর।
লভতে সুন্দরং পুত্রং ন সন্দেহঃ কদাচনঃ॥

মৃত-কল্প ভূমিষ্ঠ সন্তান বাঁচাইবার উপায়।

সু। আজ একটী বড় দরকারী কথা মনে পড়েছে।

ধা। কি কথা বাছা?

সু। অনেক ছেলেকে পেটথেকে মরার মত ভূমিষ্ঠ হ'তে দেখা যায়। তাদের বাঁচাবার কি কোন উপায় নাই?

ধা। থাক্‌বে না কেন বাছা!

সু। অনুগ্রহ ক'রে বলুন না।

ধা। যে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা ক'রেছ, ইটী জানা সকলেরই পক্ষে খুব দরকার। আমি বেশ করে বুঝিয়ে দিচ্ছি, তুমি মন দিয়ে শুন। মরা ছেলে ভূমিষ্ঠ হবার পূর্ব্বে পেটের ভিতর ছেলে কি রকম থাকে, তা জানা আবশ্যক।

সু। তবে পেটের ভিতর ছেলে কি বেঁচে থাকে না?

ধা। বেঁচে থাকে বৈকি। তোমাকে পূর্ব্বেই তো ব'লেছি, মায়ের রক্ত দ্বারা গর্ভে সন্তান পুষ্ট হয়।

সু। সে কথা মনে আছে। কিন্তু কতদিনে জীবন পায়, তা তো ব'ল্লেন না।

ধা। পাঁচ মাস হ'লে ছেলে জীবন পায়। কিন্তু জীবিতের কোন কার্য্য হয় না।

সু। সে কি রকম? জীবন-সঞ্চার হয় অথচ জীবিতের মত কিছু কাজ হয় না, সে আবার কি?

ধা। তা কি জান না? জঠরে ছেলে মুখ দিয়ে আহার, নাসিকায় শ্বাস ও প্রশ্বাস এবং মল মূত্র ত্যাগ প্রভৃতি কোন কাজ করে না। কিন্তু ঈশ্বরের কি আশ্চর্য্য নিয়ম সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'লেই জীবনের সকল নিয়মের অধীন হয়।

সু। এই জন্যই বুঝি ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'লেই কেঁদে উঠে?

ধা। ঠিক কথা ব'লেছ বাছা! এই কাঁদাই নিশ্বাস প্রশ্বাস সঞ্চারের প্রথম লক্ষণ। তবে যে সকল ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'য়েই কাঁদে না বা নড়ে চড়ে না, তাকেই মরার মত দেখায়।

সু। তবে কি সেই মরা ছেলে ফেলে দিতে হয়?

ধা। ও সর্ব্বনাশ! তাও কি ক'র্ত্তে আছে?

সু। তবে মরা ছেলে রেখে কি ক'র্‌বে?

ধা। কেন, বাঁচাবার চেষ্টা ক'র্ত্তে হবে?

সু। মরা ছেলেও কি বাঁচান যায় গা, তাই চেষ্টা ক'র্‌বে?

ধা। যথার্থ মরা ছেলে বাঁচান যায় না সত্য বটে; কিন্তু পেট থেকে যে সব ছেলে মরার মত ভূমিষ্ঠ হয়, তারা তখন পর্য্যন্ত জীবিত থাকে। কিন্তু অন্য কতকগুলি কারণে মরার মত দেখায়। সুতরাং চেষ্টা ক'ল্লে অনায়াসেই বাঁচান যায়।

সু। আহা! আমাদের দেশের লোকেরা না জেনে এই রকম কত বাছাকেই মরা ব'লে ফেলে দেয়! যা হোক আপনি অনুগ্রহ ক'রে বলুন কি কি কারণে তাহা মরার মত দেখায়?

ধা। ফুস্‌ফুসের অর্থাৎ ফুলকার উপযুক্তমত কার্য্য না হওয়ায় ছেলে মরার মত দেখায়।

সু। আর কি কোন কারণে ওরূপ ঘটে না?

ধা। ঘটে না আবার তোমায় কে ব'ল্লে? যে যে কারণে ছেলের নিশ্বাস প্রশ্বাস অর্থাৎ দম আট্‌কে সে মরার মত হয়, সে সব কারণগুলি আমি এক এক ক'রে বল্‌ছি, তুমি মনে ক'রে রেখ।

সু। তবে বলুন না?

ধা। (ক) গলাতে নাড়ী জড়িয়ে থাকা।

(খ) গ্রীবা দেশের রক্তের গতি অর্থাৎ চলাচল বন্ধ হ'লে।

(গ) হঠাৎ প্রসব হওয়া।

(ঘ) প্রসবকালে মস্তক বা'র হ'তে অধিক বিলম্ব হ'লে।

(ঙ) অনেকক্ষণ ধরে প্রসব যন্ত্রণা থাকা।

(চ) যন্ত্র বা হস্ত দ্বারা প্রসব করান।

(ছ) পা ধরে প্রসব করানহেতু ছেলের মেরুদণ্ডের মজ্জায় আঘাত লাগা।

(জ) মুখ ও শ্বাস নালী শ্লেষ্মাতে পূর্ণ থাকা। এই সকল কারণ ঘট্‌লে ছেলের দম বন্ধ হয়। কাজেকাজেই ছেলেকে মরা বলে বোধ হয়। কিন্তু যদি তৎক্ষণাৎ শ্বাস ও প্রশ্বাস চলাচলের উপায় করা যায়, তবে নিশ্চয়ই ছেলে বেঁচে উঠ্‌বে।

সু। আচ্ছা, এই সময় আর একটী কথা জেনে রাখি, আপনি যে সকল কারণ ব'ল্লেন, সকলগুলিই দেখ্‌ছি দম আট্‌কে ঘটে থাকে। কিন্তু কোন্‌ কারণে দম আট্‌কালে কি রকম লক্ষণ হয় তা জান্‌বার কি কোন উপায় নাই?

ধা। থাকবে না কেন বাছা! চিকিৎসকেরা সব ঠিক ক'রে ছেন। আমি বেশ ক'রে বুঝিয়ে দিচ্ছি, তুমি মন দিয়ে শুন।

সু। বিষয়টী বড় কঠিন অথচ যার-পর-নাই দরকারী। কিন্তু একেবারে ব'লে গেলে আমার বুঝার পক্ষে অসুবিধে, আপনি এক এক ক'রে বলুন, তা হ'লে আমার মনে থাক্‌বে।

ধা। যাতে তুমি সহজে বুঝ্‌তে পার, সেই রকম ক'রে বুঝিয়ে দিচ্ছি। মনে কর শ্বাস-রোধ বা দম আট্‌কান তিন অবস্থায় বিভক্ত।

সু। বেশ কথা, আপনি আগে প্রথম অবস্থার কথা বুঝিয়ে দিন, পরে অন্য অবস্থার কথা পাড়্‌বেন।

ধা। তবে প্রথমাবস্থার কথা শুন :—অত্যন্ত দুর্ব্বলতার জন্য দম আট্‌কে থাকে। বাপ মায়ের বল ও তেজ হানিতে এরূপ হয়। পূর্ব্বে যদি প্রসূতির গর্ভস্রাব ঘটে কিম্বা প্রসবকালে বেশী রক্ত ভাঙ্গে তাহ'লে ভূমিষ্ঠ ছেলে মরার মত দেখায়।

সু। তা যেন বুঝ্‌লেম ; কিন্তু কি ক'রে তখন জানা যাবে যে, ঐ সকল কারণে ছেলের দম বন্ধ হ'য়েছে?

ধা। কেন, তা জান্‌বার বেশ সহজ উপায় আছে।

সু। সে উপায়টী বলুন না।

ধা। এই শুন ; উপরের কারণ ঘ'ট্‌লে, বাঁচার কোন লক্ষণ বোধ হয় না। সমস্ত শরীর পাঙ্গাশ বর্ণ দেখায়, দেহের আঁট থাকে না ; মাথা, নীচের চোয়াল, হাত, পা হিম হয় ; হাত পা নড়ে চড়ে না ও নড়নড়ে হ'য়ে পড়ে ; মলদ্বারের মুখ ফাক হ'য়ে, অসাড়ে বাহ্যে হ'তে থাকে, নাড়ী পাওয়া যায় না ; আর বুকের ধুক্‌ধুকানি বুঝ্‌তে পারা যায় না।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন লক্ষণ আছে?

ধা। আছে বৈ কি। সে লক্ষণগুলি বলি শুন ;—হৃদ্‌পিণ্ড ও মস্তিষ্কে বেশী রক্ত সঞ্চার হ'লে দম বন্ধ হয়।

সু। কি কারণে হৃদ্‌পিণ্ড ও মস্তিষ্কে অধিক রক্তের সঞ্চার হয়?

ধা। মনে কর অনেকক্ষণ ধ'রে প্রসব-বেদনা ভোগ কিম্বা জরায়ু

হ'তে নির্গত হ'য়ে অধোদেশে বেশীক্ষণ অবস্থান, গলা নাড়ী দ্বারা বেষ্টন থাকা, শ্বাস প্রশ্বাস চলাচল হ'বার পূর্ব্বে নাড়ী কাটার জন্য সূত দিয়ে নাড়ী বাঁধা এই সকল কারণে দম বন্ধ হ'য়ে ছেলে মরার মত হয়।

সু। তা তো বুঝ্‌লেম কিন্তু ঐ সকল কারণে যে ছেলের দম বন্ধ হ'য়েছে তা কি ক'রে জানা যাবে?

ধা। কেন, লক্ষণ দেখে জানা য'াবে।

সু। কি রকম লক্ষণ বলুন না?

ধা। কথিত কারণে দম আট্‌কালে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি হ'য়ে থাকে অর্থাৎ—

(ক) মুখ সরস ও লাল হয়।

(খ) নাসারন্ধ্রের চারি ধার সামান্য রকম নীল বর্ণের দাগ-বিশিষ্ট, সর্ব্ব শরীর লাল ও গা গরম আর স্থানে স্থানে নীল বর্ণের দাগ দেখা যায়।

(গ) শিরাতে বেশী রক্ত সঞ্চার হওয়ায় প্রথমে দপ্‌দপানি হ'য়ে শেষে বন্ধ হয়।

সু। আর কোন কারণে কি ছেলেদের দম বন্ধ হ'য়ে থাকে?

ধা। হয় বৈ কি?

সু। তবে সে কারণগুলিও এই সঙ্গে বলুন না?

ধা। বল্‌ব বৈ কি? না ব'ল্লে জানবে কি ক'রে? মুখ ও নাকের ভিতর শ্লেষ্মা পূরা থাক্‌লেও দম বন্ধ হয়।

সু। কি উপায়ে তা বুঝা য'াবে?

ধা। দম আট্‌কালে যেমন চেহারা হ'য়ে থাকে, এতেও সেই রকম আকার হয়।

সু। সে কি রকম চেহারা?

ধা। নীল আভাযুক্ত মুখ আর চোক ঠেলে বেরনর মত, ওষ্ঠে নীল ঢেলে দেওয়ার ন্যায়, নাক ও মুখে গেঁজলাটে ফেনা থাকে। ছেলে কাঁদ্‌বার চেষ্টা ক'রেও কাঁদ্‌তে পারে না অর্থাৎ তার শব্দ ফোটে না ও গলা ঘড়ঘড়ানি শুনা যায়।

সু। আচ্ছা, সকল ছেলের কি ওরকম ঘটে থাকে?

ধা। এই এক পাগল দেখ আর কি? সকল ছেলের কি ও রকম ঘটে গা? যে সকল ছেলে খুব বড় ও মোটা সোটা হয়, তাদেরই ঐরকম ঘট্‌বার সম্ভব।

সু। আচ্ছা দম আট্‌কানর যে সকল কারণ ব'ল্লেন, তাতে কি কোন ভয়ের কারণ আছে?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? ঐ তিন প্রকার অবস্থায়ই ভয়ের কারণ। বিশেষতঃ যত কালবিলম্ব হয়, ততই আশঙ্কা।

সু। আচ্ছা, এই বিপদ নিবারণের কি কোন উপায় নাই?

ধা। নাই আবার বাছা তোমায় কে ব'ল্লে! বিপদমাত্রেরই নিবারণ উপায় আছে।

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে উপায় গুলি বলুন না?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি তুমি মনে রাখ।

(ক) শিশুর চোকে মুখে শীতল জলের ছিটা দিতে হয়।

(খ) নাকের মধ্যে ফুৎকার দিতে হয়।

(গ) মরিচ চিবিয়ে কাণের ভিতর হাই দিলেও শ্বাস প্রশ্বাস চল্‌তে পারে।

(ঘ) পাখির পালক দিয়ে শিশুর নাকের ভিতর ও টাকরায় সুড়সুড়ি দিলেও ছেলের প্রশ্বাস চ'ল্‌তে পারে।

(ঙ) শিশুর বুকের উপর আস্তে আস্তে একবার হাত চেপে ছেড়ে দিবে, পুনর্ব্বার ঐরূপ ক'র্‌বে।

(চ) ছেলের দুই হাত ধ'রে একবার তার মাথার উপর অর্থাৎ কানের দুই পাশে ধ'র্‌বে, পুনর্ব্বার তার পেটের উপর স্থাপন ক'র্‌বে।

(ছ) ছেলেকে চীৎ ক'রিয়ে শুইয়ে তার চোখে মুখে একবার গরম জল এবং একবার শীতল জলের ছিটা দিবে। পরে শুক্‌না নেকড়া দিয়ে জল পুঁছিয়ে দিবে। ক্রমাগত পাঁচ মিনিট এইরূপ ক'ল্লে শিশু কেঁদে উঠ্‌বে।

(জ) ছোট এক টুকরা বরফ পাথর কিম্বা ইটের উপর ঘ'সে বেশ গোল ক'র্‌বে, এখন ঐ বরফের টুকরা ছেলের মল-দ্বারে প্রবিষ্ট ক'রে দিবে। খানিক পরে পুনর্ব্বার ঐরূপ ক'র্‌বে। দুই একবার ঐ রকম ক'ল্লে ছেলে কেঁদে উঠ্‌বে।

(ঝ) ছেলের বুকের উপর আধ বুরুল লম্বা এবং এক চুল গভীরভাবে দুই তিন স্থানে চিরে দিয়ে তাঁতে তার্পিণ তেল কিম্বা স্প্রিট লাগিয়ে দিলে তার জ্বালায় ছেলে কেঁদে উঠ্‌বে।

(ঞ) ছেলের বুকের উপর একটী জ্বলন্ত সল্‌তে ধর্‌বে কিম্বা অন্য কোন অগ্নি নিকটে ধ'র্‌বে যেন তাতে চামড়ার উপর একটী মটর প্রমাণ ফোস্কা হয়; তা'হলে ছেলে কাঁদ্‌তে থাক্‌বে। এতে না কাঁদ্‌লে ফোস্কার ছাল তুলে দিয়ে তার

উপর তার্পিণ তেল কিম্বা স্প্রিট্ লাগিয়ে দিলে ছেলে কেঁদে উঠ্‌তে পারে।

(ট) প্রথমে ছেলের মুখের ভিতরকার লালা পরিষ্কার ক'র্‌বে। পরে বালিশের উপর মাথা উচুভাবে রাখ্‌বে, সাবধান যেন নাক মুখ ঢাকা না পড়ে। অনন্তর তাকে কা'ত ক'রে সম্পূর্ণ একপাশে না শুইয়ে কিঞ্চিৎ চীৎভাবে রেখে পুনর্ব্বার উপুড় ক'র্‌বে। উপুড় ক'লে শরীরের ভার প্রযুক্ত বুকের ভিতর চাপ পড়ায় শ্বাসক্রিয়া হবে। পাশ ফিরান কালে ঐ চাপ না থাকায় ফুস্‌ফুসে বাতাস প্রবেশ কর্‌বে। যেমন কামারের জাঁতায় চাপ দিলে বাতাস নির্গত হয় আর উপর দিকে টান্‌লে সেই চাপ স্থানান্তরিত হওয়ায় জাঁতা বাতাস পূর্ণ হয়; চীৎউপুড় করায় ফুস্‌ফুসেও সেইরূপ কাজ হয়। এক মিনিটের মধ্যে ছেলেদের স্বভাবতঃ আঠার কি কুড়িবার শ্বাস প্রশ্বাস হ'য়ে থাকে, এজন্য এই ব্যবস্থাও সেই নিয়মে করা উচিত। উপুড় কর্‌বার সময় পিঠের দাঁড়ার উপর হাত দিয়ে নমান চাপ দিবে। পাশ ফির্‌বার সময় হাত তুলে নেবে, অর্থাৎ চাপ দিবে না।

যু। কতকক্ষণ ধ'রে এরূপ ক'র্ত্তে হবে?

ধা। দু তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত ওরকম ক'র্ত্তে থাক্‌বে। যখন দেখ্‌বে এই সকল উপায় ক'রেও কোন ফল দর্শে না, শরীর পচ্‌তে আরম্ভ হ'চ্ছে, তখন জীবনের আশা ত্যাগ ক'র্‌বে।

যু। আচ্ছা, এই তো গেল মরার লক্ষণ, কিন্তু ছেলে যে বেঁচে উঠবে তার কি কোন লক্ষণ নাই?

ধা। আছে বৈ কি?

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে বলুন না ?

ধা। যখন দেখ্‌বে ছেলের মুখের স্থানে স্থানে চিড়িক মাচ্ছে, ন'ড়্‌ছে, ওষ্ঠদ্বয় লাল ও গরম হ'য়েছে আর অল্প অল্প নিশ্বাস প'ড়্‌ছে, তখন জান্‌বে ছেলে বেঁচে উঠ্‌বে।

সু। আহা! এ সব উপায় না জানাতে কত সোণার চাঁদ যে, মারা যায় তার সংখ্যা নাই ?

ধা। সে কথা আর একবার ক'রে বাছা ? আমাদের দেশের মেয়েরা বাজে কেতাব না প'ড়ে যদি এ সব দরকারী বিষয় শেখে, তবে যে কত শত প্রাণ বাঁচে তা আর বল্‌ব কি ? যা হোক বাছা! আজ অনেক বেলা হ'য়েছে, কাল আবার আর একটী বিষয়ের উপদেশ দিব। এখন তবে আসি।

ভূমিষ্ঠ শিশুর শৌচ প্রস্রাব।

সু। আজ আর একটী বিষয় জেনে নে'ব মনে ক'রেছি।

ধা। কি বিষয় গা ?

সু। আচ্ছা, ভূমিষ্ঠ শিশুর যদি শৌচ প্রস্রাব না হয়, তবে কি তাতে কোন অপকার হয় ?

ধা। অপকার আবার হয় না ?

সু। তবে ছেলেকে জোলাপ দিতে হ'বে নাকি ?

ধা। না, না, কথায় কথায় ছেলেদের ঔষধ খাওয়ান বড় দোষ।

সু। তবে কি অসুখ হ'লে ছেলেকে ঔষধ দেবে না ?

ধা। দেবে না কেন? প্রথমে সহজ উপায়ে অসুখ নিবারণ ক'র্‌বার চেষ্টা পেতে হবে। যখন দেখা য'াবে তাতে উপকার হ'চ্ছে না, তখন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মত নিয়ে ঔষধ ব্যবহার ক'র্ত্তে হবে।

সে যেন বুঝ্‌লেম, কিন্তু ভূমিষ্ঠ হ'য়ে যে সকল ছেলের কোষ্ঠ পরিষ্কার না হয়; তাদের জন্য কি ক'র্ত্তে হবে?

ধা। ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'লে তিন হ'তে পাঁচ ঘণ্টা ঘুমায়। প্রসূতিও সেই সময় কিম্বা বার ঘণ্টা নিদ্রা য'াবেন।

সু। এত দীর্ঘকাল ধ'রে ঘুমনতে কি কোন উপকার আছে?

ধা। আছে বৈ কি? তাতে মাতা সবল হ'য়ে উঠেন, তারপর ছেলেকে স্তন পান করালে সহজেই বাহ্যে হবে।

সু। সে কি গা? মাই দুধ জোলাপ নাকি?

ধা। ঈশ্বরের কি আশ্চর্য্য কৌশল, ভূমিষ্ঠ ছেলে প্রথমে মাতৃদুগ্ধ পান ক'ল্লে সঞ্চিত মল নির্গত হয় আর প্রসূতিরও অধিক পরিমাণে রক্তস্রাব হয় না।

সু। পোড়া মন এমনি যে, একটা কথা জিজ্ঞাসা ক'র্ত্তে গিয়ে আর একটা ভুলে যাচ্ছি।

ধা। কি আবার ভুল্লে বাছা?

সু। এই যে আপনি জোলাপ দিতে নিষেধ ক'ল্লেন; কিন্তু কারণ কি তা তো ব'ল্লেন না?

ধা। কারণ এই যে, অমন কচি ছেলেকে জোলাপ দিলে পেটের অসুখ হওয়ার সম্ভব।

সু। আচ্ছা, মাই খেয়েও যদি শৌচ বা প্রস্রাব না হয়, তবে তখন কি ক'র্ব্বে?

ধা। কেন, তার কি উপায় নাই? দুই এক ঝিনুক মিছ্‌রি কিম্বা চিনিপানা খাওয়ালে উপকার হবে।

সু। এ রকম কোষ্ঠবদ্ধতে মায়ের সঙ্গে কি কোন সম্বন্ধ আছে?

ধা। আছে বৈ কি? মায়ের কোষ্ঠবদ্ধ রোগ থাক্‌লে ছেলেরও হ'তে পারে।

সু। এই সঙ্গে আরও দুই একটী কথা জিজ্ঞাসা করে নি। আচ্ছা, কোন্‌ সকল ছেলের কোষ্ঠবদ্ধ হ'য়ে থাকে?

ধা। যে সকল ছেলে মাই খেতে পায় না, ঢোকা দুধে প্রতিপালিত হয়, তাদেরই প্রায় কোষ্ঠবদ্ধ হ'তে দেখা যায়।

সু। তবে তার উপায় কি?

ধা। যাতে মায়ের বাহ্যে সরল থাকে এরূপ ঔষধ ও পথ্য ব্যবহার ক'ল্লে সন্তানের উপকার হয়।

সু। তা তো বুঝ্‌লেম, এমন দুই একটী ঔষধ ব'লে দিন যাতে ছেলেদের বাহ্যে পরিষ্কার হয়।

ধা। যখন দেখ্‌বে চৌদ্দ ঘণ্টার মধ্যে ছেলেদের বাহ্যে হ'চ্ছে না, তখন মুক্তাবর্ষির পাতার রস কিম্বা বকুল বিচি মলদ্বারে লাগিয়ে দিলে সহজে বাহ্যে হবে।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন ঔষধ নাই?

ধা। নাই আবার তোমায় কে ব'ল্লে বাছা? পানের বোঁটায় কিম্বা নেকড়ার পলতেয় তৈল মাখিয়ে অথবা সাবান সরু ক'রে কেটে তার গায়ে অল্প লবণ ও তৈল মাখিয়ে মলদ্বারের ভিতর প্রবেশ ক'রিয়ে দিলেও উপকার হয়।

সু। এ গুলি বেশ সহজ উপায় বটে।

ধা। আরও সহজ উপায় আছে। প্রত্যহ অনেকক্ষণ ধ'রে দুই

তিন বার পেট ঘর্ষণ এবং কিছু অধিক শীতল জল পান ক'ল্লেও বাহ্যে সরল হয়। এ সকল উপায়ে বাহ্যে না হ'লে পিচ্‌কারী দিয়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার ক'র্ত্তে হয়।

সু। আচ্ছা, কোষ্ঠ বদ্ধ হ'লে কি অসুখ হ'য়ে থাকে?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? অস্থিরতা, পেট ফোলা, টান শ্বাস, খেতে অনিচ্ছা, শেষে দড়কা প্রভৃতি উপসর্গ হয়।

সু। ছেলেদের পক্ষে এ সব অসুখ সহজ মনে করা উচিত নয়।

ধা। শুধু কি বাছা! ঐ সকল অসুখ হ'য়েই পার পায় গা কারো আবার কোষ্ঠবদ্ধের পর নেবা ও জ্বরও হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, এ ছাড়া আর কোন সময়ে কি ছেলেদের কোষ্ঠ বদ্ধ হ'য়ে থাকে?

ধা। হয় বৈ কি। দাঁত উঠ্‌বার সময় অনেক ছেলের বাহ্যে পরিষ্কার হয় না।

সু। তাতে কি কোন রকম অপকার হবার সম্ভব থাকে?

ধা। ও সর্ব্বনাশ! থাকে না আবার গা? অন্তর্ব্বৃদ্ধি, শূল প্রভৃতি রোগ যেন ডেকে আনা হয়।

সু। এই সঙ্গে আর একটা কথা জেনে রাখি। আচ্ছা, ছেলেদের স্বাভাবিক বাহ্যের লক্ষণ কি রকম?

ধা। শিশুরা প্রায় প্রতিদিন চারি পাঁচবার বাহ্যে ক'রে থাকে। আর উহা পাতলা, ঈষৎ গন্ধবিশিষ্ট এবং হ'ল্‌দে বর্ণের।

সু। আচ্ছা, কি রকম বাহ্যে হ'লে ছেলেদের পেটের অসুখ হ'য়েছে, জানা যাবে?

ধা। গন্ধ আর রং, বারে আধিক্য, পেট বেথা, ফাঁপা বা ঠোস-

মারা, পেট গরম বোধ, পিপাসা এবং জিহ্বাতে ছাতা পড়া, এ সব লক্ষণ দেখ্‌লেই জান্‌বে যে, ছেলের পেটের অসুখ হ'য়েছে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের এ রকম অসুখ হয় কেন?

ধা। নানা কারণে হ'তে পারে। তবে মোটামুটি জেনে রাখ, স্তনদুগ্ধ অপুষ্টি-কর থাকা, কিম্বা মাতার মানসিক কষ্ট, হিমলাগা, দাঁত উঠা প্রভৃতি অনেক রকমে ছেলেদের পেটের পীড়া হয়।

সু। কচি ছেলেদের পেটের অসুখ হ'লে কি তবে মাই দুধ খেতে দেবে না?

ধা। দেবে না কেন গা? প্রথমে পুষ্টি-কর সুপথ্য খেতে দিতে হ'বে তাতেও যদি ছেলের অসুখ না যায়, তবে কাজে কাজেই হ'বে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের পেটের অসুখ যদি ভাল করা না যায়, তবে কি তাতে আর কোন রকম অসুখ হ'তে পারে?

ধা। সে আবার একবার ক'রে? শেষে রোগ পুরাণ-হ'য়ে দাঁড়ায়; এমন কি আমরক্ত, ও ঠা এবং জ্বরও হ'তে পারে।

সু। তবে এ নিবারণের উপায় কি?

ধা। সুচিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করান আর খাবার ধরাট করা।

সু। কি রকম ধরাট?

ধা। মাকে সুপথ্য দিতে হয়; মাইতে অধিক দুধ থাক্‌লে কতক গেলে ফেলে ছেলেকে মাই দিতে হয়।

সু। আচ্ছা, যদি কিছু অধিক বয়সের ছেলেদের এ রকম অসুখ হয়, তবে কি রকম খাবার দেওয়ার ব্যবস্থা?

ধা। অবস্থা বুঝে অর্থাৎ হয় জল সাগু, না হয় পুরণ চাউলের পোড়ের ভাত, গাঁদালের পাতার কিম্বা শিঙ্গি, মাগুর মাছের ঝোল খেতে দেবে।

সু। আচ্ছা, অনেক সময় দেখা যায় যে, কোন কারণে ছেলেরা কেঁদে উঠ্‌লেই পোয়াতি মুখে মাই দেয়, সেটা ভাল কি মন্দ?

ধা। সেটা বড় দোষ? তাতে ছেলেদের অসুখ বাড়ে বই কমে না। কারণ মনে কর হয় তো ছেলের পেট কাম্‌ড়াচ্ছে, কিন্তু সে সময় মাই দিলে কি হবে?

সু। ঠিক বটে; এই রকমেই তো অনেক ছেলে নানা প্রকার রোগ ভোগ করে।

ধা। এদেশের মেয়েদের একটা বড় দোষ, তারা ছেলে মানুষ ক'র্ত্তে জানে না।

সু। সে কথা সত্য বটে, কিন্তু মেয়েদের দোষ কি গা? তারা কোন উপদেশ পায় না, কোন রকম কেতাব নাই যে, প'ড়ে এ সব গুরুতর বিষয় শিখ্‌তে পারে।

ধা। সে কথা ঠিক। সাহেবদের দেশে ছেলে মানুষ করার কত বই আছে, মেয়েরা রীতিমত এসব বিষয় শিখে, কাজেকাজেই তাদের হাতে ছেলে যেমন সুস্থ থাকে, এদেশের মেয়েদের হাতে কখনই সে রকম হ'তে পারে না।

সু। আমার মতে এ বিষয়ে মেয়েদের দোষ দেওয়া বৃথা।

যত দোষ পুরুষদের ; কারণ তারা যদি রীতিমত শিক্ষা দেয় তবে আর ভাবনা কি গা ?

ধা। যা'ক, ও সব আর বিচার ক'রে কোন ফল নাই। দেশের লোক যদি দেশের অবস্থা বুঝে কাজ ক'র্ত্তে জান্‌ত, তবে কি এই জাতিটা এত দুর্ব্বল, নিস্তেজ ও হীন-বীর্য্য হ'ত ? তুমি ও সব বিষয় ছেড়ে দিয়ে যদি কিছু জান্‌বার থাকে, তবে এই সময় জেনে নাও ; কারণ আজ আমি আর অধিকক্ষণ ব'স্‌তে পার্‌ব না, শীঘ্রই যেতে হবে।

সু। তবে আর দুই একটী কথা জিজ্ঞাসা করি, অনুগ্রহ ক'রে বলুন। কথন কথন দেখা যায়, কোন কোন ছেলে ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর অনেকক্ষণ প্রস্রাব করে না, কিন্তু তাতে কি কোন রকম অসুথ হয় ?

ধা। হয় না আবার ? প্রস্রাবস্থালী ফুলে উঠে, কথন কখন জ্বর হয়, ছেলেরা যন্ত্রণায় অস্থির হ'য়ে কাঁদ্‌তে থাকে।

সু। এ উপসর্গ নিবারণের কি কোন উপায় নাই ?

ধা। থাকবে না কেন ? অতি সহজ উপায় আছে। হাঁত সহ্য হয়, এমন গরম জলের গামলায় ছেলেকে বসিয়ে তল-পেটে আস্তে আস্তে হাত বুলিয়ে দিলে প্রস্রাব হবে।

সু। কতক্ষণ জলে বসাতে হবে ?

ধা। এই দশ পনর মিনিট।

সু। কিন্তু যদি তাতেও উপকার না হয় ?

ধা। তখন আর সময় নষ্ট না ক'রে উপযুক্ত চিকিৎসক আন্‌তে হবে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের প্রস্রাব বন্ধ হয় কেন ?

ধা। নানা কারণে হ'তে পারে। স্বভাবতঃ কোষ্ঠবদ্ধ রোগে প্রস্রাব বন্ধ হ'তে পারে। অনেকক্ষণ ধ'রে ভিজে বিছানায় শুয়ে থাক্‌লে হ'তে পারে, গায়ে ঠাণ্ডা বাতাস লাগ্‌লে হ'তে পারে; আঘাত লাগা কিম্বা পড়ার দরুনও হ'তে পারে।

সু। ভালকথা, আচ্ছা, এই যে ছেলেদের সেজে মূতা রোগ দেখা যায়, তার কারণ কি?

ধা। শরীরের দুর্ব্বলতা, পেটের ভিতর যে জায়গায় মূত্র থাকে, সে স্থানের উত্তেজনায়, পেটে কৃমি হ'লে, খুব অঘোর ঘুম কিম্বা আলস্য জন্য ছেলেরা সেজে প্রস্রাব ক'রে থাকে।

সু। এ নিবারণের উপায় কি?

ধা। উপায় একটু সতর্ক হওয়া। যে সময় সেজে মোতে সেই সময়টা ঠিক রেখে, তার একটু আগে দিন কতক ছেলেকে তুলিয়ে প্রস্রাব করালে ভাল হয়।

সু। এতো খুব সহজ উপায়?

ধা। আরো সহজ উপায় আছে; ছেলে যদি চীৎ কিম্বা উপুড় হ'য়ে ঘুময়, তবে তাকে পাশ ফিরিয়ে শোয়াতে অভ্যাস করাবে।

সু। এ গুলি অতি সহজ উপায় বটে, না হয়, তবে কি করা উচিত?

ধা। চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা কর তুমি এখন বস, আমি আসি।

কিরূপ পালনে শিশু দীর্ঘ-জীবী হয়।

স্থ। আজ মনে করেছি, আপনার কাছে, শিশু-পালন সম্বন্ধে দুই একটী উপদেশ নেব।

ধা। বেশ কথা মনে ক'রেছ বাছা! এ পোড়া দেশে শিশু-পালনের দোষে কত সোণার চাঁদ যে, অকালে মায়ের কোল আঁধার ক'রে যায়, তা ভাব্‌লেও বুক ফেটে যায়?

স্থ। বাস্তবিক ছেলে মানুষ করা বড় কঠিন ব্যাপার।

ধা। সে কথা আবার একবার ক'রে গা? একরত্তি রক্ত মাংসের দলাকে মানুষের মত করা বড় সহজ কথা নয়। বিশেষতঃ ছেলেরা প্রথম অবস্থায় কথা কইতে পারে না, তার অন্তরের দরকার বুঝে লালন পালন করার মত কঠিন কাজ আর কি আছে?

স্থ। সে কথা ঠিক বটে? যা হোক অনুগ্রহ ক'রে শিশু-পালন বিষয়ে দুই একটী উপদেশ দি'ন।

ধা। বেশ কথা মনে ক'রেছ আজ। কিন্তু বাছা! শিশু পালনের কথা ব'ল্‌তে হ'লে আগেই খাদ্যের বিষয় ব'ল্‌তে হয়। কারণ এই খাদ্যের দোষেই অনেক শিশু রোগাক্রান্ত ও মৃত্যু-মুখে পতিত হ'য়ে থাকে।

স্থ। খাদ্যের দোষে এত অনিষ্ট হয় কেন?

ধা। তার কারণ জান না বাছা? ছেলে বয়সে শরীরের যন্ত্রগুলি ভাল রকম পুষ্ট অর্থাৎ দৃঢ় হয় না; কাজেকাজেই খাদ্যের সামান্ত দোষে মহা অনিষ্ট ঘ'টে উঠে।

স্থ। তবে খাদ্যের দোষটাই শিশুর পক্ষে সকল অনিষ্টের মূল ব'ল্‌তে হবে?

ধা। সে কথা আবার ব'লতে? ছেলেরা যে, নানা প্রকার রোগ ভোগ করে, আর অকালে যে সোণার চাঁদেরা প্রাণ হারায়, তার প্রধান কারণ খাদ্যের দোষ।

সু। তবে তো রোগ ও মৃত্যুর হাত হ'তে রক্ষা ক'র্ত্তে হ'লে, আগেই ছেলেদের খাদ্যের সুব্যবস্থা করা উচিত?

ধা। তা নয় তো কি? এবিষয়ে একটা দৃষ্টান্ত বলি শুন; ১৮৭৪ সালে নিউকাসেল নামক সহরে এক বৎসর বয়স্ক এক হাজার শিশুর মৃত্যু ঘটে, তন্মধ্যে একশনব্বুইটী অনুপযুক্ত আহারের দোষেই প্রাণ হারায়।

সু। আহা কি সর্ব্বনাশ! আচ্ছা, শিশুদের স্বাভাবিক খাদ্য কি?

ধা। দুধই ছেলেদের একমাত্র খাদ্য। তা ছাড়া আর কোন রকম দ্রব্যই শিশুর খাদ্যে ব্যবহার হ'তে পারে না।

সু। ভালকথা, মাতার কিম্বা ধাত্রীর স্তন-দুগ্ধ না পেলে ছেলেদের কি কোন অপকার হ'তে পারে?

ধা। সে কথা আবার ব'লতে? প্রথম বয়সে স্তন দুগ্ধ না পেলে শিশুর জীবন রক্ষা করা সুকঠিন।

সু। তবে দুগ্ধই কেবল শিশুদের জীবন ও দেহবৃদ্ধির একমাত্র কারণ ব'লতে হবে?

ধা। তা নয় তো কি? কিন্তু তাই ব'লে আবার অধিক পরিমাণে দুগ্ধ পান ক'র্ত্তে দেওয়াও উচিত নয়।

সু। কি পরিমাণে পান ক'র্ত্তে দিতে হয়?

ধা। কেন, তা জান না কি? যে পরিমাণ দুধ ছেলেরা সহজে হজম ক'র্ত্তে পারে, সেইরূপ ব্যবস্থা করা আবশ্যক।

সু। আচ্ছা, দুধ ভিন্ন অন্য কোন খাদ্য দিলে ছেলেদের অপকার হয় কেন ?

ধা। তখন পর্য্যন্ত তাদের পাকস্থলী সম্পূণ কার্য্যক্ষম হয় না ; এজন্য দুধ ছাড়া আর কোন রকম খাদ্য হজম ক'র্ত্তে পারে না।

সু। হাঁ, এখন বুঝ্‌লেম।

ধা। আর একটী কথা এই সময় বুঝে রাখ। আমরা দুধ প্রভৃতি তরল পদার্থ ভিন্ন আর যে সকল কঠিন খাদ্য আহার করি তা চিবিয়ে নরম করে নিই ; চিববার সময় মুখ হ'তে যে লালা বা রস বা'র হয়, খাদ্য দ্রব্যের সঙ্গে সেই লালা মিশ্রিত হ'লে সহজে পরিপাক হয়। শিশুদের দাঁত না থাকায় খাদ্য দ্রব্য চিবতে পারে না। কাজেকাজেই পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মে।

সু। একথা ঠিক বটে। কঠিন জিনিস তারা হজম ক'র্ত্তে পার্‌বে কেন ?

ধা। আর একটী কথা মনে কর, যখন শিশুর পাকস্থলী ও নাড়ী ভুঁড়ি এত কোমল যে, পোয়াতি কোন গুরু-পাক দ্রব্য আহার ক'ল্লে, তাদের অসুখ হয়, তখন ছেলেকে কঠিন জিনিস খেতে দিলে যে, সর্ব্বনাশ হবে, একথা কি আবার চোকে আঙুল দিয়ে বুঝাতে হয় গা ?

সু। তবে সোজা কথায় এই বুঝ্‌তে হবে মাতৃ-দুগ্ধই শিশুর একমাত্র খাদ্য।

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে ? যতদিন পর্য্যন্ত ছেলেদের দাঁত না উঠে, ততদিন পর্য্যন্ত স্তন দুগ্ধ খেতে দিতে হয়।

শিশুর খাদ্য নিরাপদ রাখ্‌বার জন্যই পরমেশ্বর স্তন-দুগ্ধের সৃজন ক'রেছেন।

সু। আচ্ছা, কতদিন পরে ছেলেদের অন্য রকম খাদ্য দেওয়া উচিত?

ধা। ছেলেদের দাঁত উঠ্‌তে আরম্ভ হ'লে আর স্তন-দুগ্ধ ক'মে আস্‌তে থাক্‌লে অন্য রকম খাদ্য দিতে হয়।

সু। কি রকম খাদ্য দিতে হয়?

ধা। সুজি কিম্বা আরারুটের খাবার দিতে পারা যায়। দ্বিতীয় বৎসরে দাঁতগুলি শক্ত হ'লে অপেক্ষাকৃত গুরুতর জিনিস খেতে দিলে চল্‌তে পারে।

সু। আচ্ছা, যদি স্তন-দুগ্ধের অভাব ঘটে, তবে কি আর কোন রকম দুধের ব্যবস্থা ক'ল্লে চলে?

ধা। চ'ল্‌বে না কেন? স্তন-দুগ্ধের বদলে গোদুগ্ধ খেতে দিতে পারা যায়।

সু। ভাল কথা—সকল গরুর দুধই কি ছেলেদের খাদ্যের উপযুক্ত?

ধা। না; যে গাভী স্বাস্থ্য-কর খাদ্য আহার ক'রে থাকে, সেই গাভীর দুগ্ধই উত্তম। আর নবপ্রসূতা গাভীর দুগ্ধ অপেক্ষা কিছু অধিক দিনের প্রসূতা গাভীর দুগ্ধ পুষ্টি-কর। আবার বৃদ্ধা অপেক্ষা অল্পবয়স্কা গাভীর দুগ্ধ উৎকৃষ্ট।

সু। তবে কি রকম বয়সের গরুর দুধ শিশুর পক্ষে ভাল?

ধা। যে গাভী দুমাস প্রসব হ'য়েছে, তার দুধ চারি মাসের ছেলের পক্ষে খুব উপকারী।

সু। কি রকম দুধ ছেলের পক্ষে ভাল?

ধা। দুগ্ধ যত নির্ম্মল হয় ততই ভাল। ফলকথা টাট্‌কা দুধই সম্পূর্ণ প্রশস্ত।

সু। আচ্ছা, সকল জন্তুর দুধেরই কি একরকম গুণ?

ধা। তাও কি কখন হ'তে পারে বাছা? দুগ্ধে যে সকল পদার্থ আছে, জন্তুভেদে তাদের পরিমাণ ও গুণের কম বেশী হ'য়ে থাকে। আবার অবস্থা বিশেষেও এক জন্তুর দুধ ভিন্ন ভিন্ন গুণ পেয়ে থাকে।

সু। দুগ্ধে আবার কি কি পদার্থ থাকে?

ধা। তা জান না বাছা? দুধেতে জল, চিনি, খনিজ অর্থাৎ ধাতু প্রভৃতি পাঁচটী পদার্থ আছে।

সু। এতোও আছে মা?

ধা। তা না থাক্‌লে বাছা, কেবলমাত্র দুধ খেয়ে মানুষ বাঁচ্‌বে কেন? যে সকল জিনিসে আমাদের শরীর তৈয়র হ'য়েছে, দুধেও সেই সকল পদার্থ আছে। তাই কেবল দুধ খেয়ে মানুষ বাঁচে।

সু। আর একটী কথা জিজ্ঞাসা করি, এই যে আপনি দুধের গুণের কথা ব'ল্লেন, কি উপায়ে তা ঠিক করা যায়?

ধা। কেন? নারীদুগ্ধ নিয়ে অন্যান্য জন্তুর দুধের গুণাগুণ স্থির ক'র্ত্তে হয়। আর আর দুধ অপেক্ষা গাভী-দুগ্ধই প্রায় নারীদুগ্ধের সমান।

সু। এই কারণেই বুঝি স্তন-দুগ্ধের বদলে গাই-দুধ ছেলেদের খেতে দেয়?

ধা। তা—নয়—তো কি? কিন্তু বাছা! ওর মধ্যে একটী কথা আছে। স্তন-দুগ্ধের পরিবর্ত্তে গাভী-দুগ্ধ ব্যবহার

ক'র্ত্তে হ'লে তাতে অধিক পরিমাণে জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশিয়ে নিতে হয়।

সু। আচ্ছা, কচি ছেলের দুধে জল মিশালে ছেলের কি কোন অপকার হয় না?

ধা। সেটী বড় ভুল। জল না মিশালে ছেলে হজম ক'র্ত্তে পারবে কেন গা? পেটের অসুখ ক'র্‌বে যে। জল মিশালে স্তন-দুগ্ধের সমান গুণকারী হয়।

সু। তবে কি নিয়মে জল ও চিনি মিশাতে হবে?

ধা। দুভাগ গাই-দুধে এক ভাগ পরিষ্কার চিনি * মিশাতে পারা যায়। দুধ যদি অল্প সিদ্ধ বা গরম হয় তবে প্রত্যেক দেড় পোয়া দুধে বড় দু চামুচা চিনি মিশাতে হয়। আর দুধ যদি গরম না থাকে, তবে আধ কাঁচ্চা চিনি মিশালে চ'ল্‌তে পারে।

সু। আর একটী কথা এই সঙ্গে জেনে রাখি। গাভী-দুগ্ধ কি পরিমাণে দেওয়া উচিত?

ধা। স্তন-দুগ্ধ যে পরিমাণে দেওয়া হয় গাভী-দুগ্ধও সেই পরিমাণে দেওয়া যেতে পারে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের দুধে কি বরাবরই জল মিশাতে হবে?

ধা। না-না ছেলের বয়স অনুসারে জলের পরিমাণ কমাতে হয়।

* দুগ্ধ-জাত চিনি হইলেই ভাল হয়। এ স্থলে দুগ্ধ-জাত চিনির পরিমাণ লিখিত হইল।

সু। আচ্ছা, যদি গাভী-দুগ্ধ টাট্‌কা না হয়, তবে কি রকম দুধ ছেলেদের জন্য ব্যবহার হ'তে পারে ?

ধা। জল মিশ্রিত গো-দুগ্ধ অধিকক্ষণ জ্বাল পেলে, আর তাতে চিনি কিম্বা মিছ্‌রি দেওয়া হ'লে টাট্‌কা দুধের পরিবর্ত্তে ব্যবহার হ'তে পারে।

সু। আচ্ছা, খুব জল মিশান দুধে কোন উপকার হ'তে পারে কি ?

ধা। যদি দুধে খুব জল থাকে আর তাহা সুস্বাদু না হয়, তবে সে রকম দুধে ছেলেরা হৃষ্টপুষ্ট হয় না। সে দুধে কেবল মেদ বৃদ্ধি হয় ; মাংসাদি বাড়ে না।

সু। আচ্ছা, যদি টাট্‌টা অথবা নিরোগী গাভীর দুধ না পাওয়া যায়, তখন কি ঐ রকম দুধ ছেলেদের দেওয়া যেতে পারে ?

ধা। কখনই না। স্তন দুগ্ধের পরিবর্ত্তে গো দুগ্ধ ব্যবহার ক'র্ত্তে হ'লে এইটী মনে রাখ্‌বে যে, গাভী-দুগ্ধে সামান্যরূপ জল ও চিনি মিশাতে হয়। তাই ব'লে অধিক জল মিশান উচিত নয়।

সু। ভালকথা, সকলেই যে, দুধের দোষ নষ্ট ক'র্ত্তে দুধ জ্বাল দিয়ে থাকে, সেটা কি রকম ?

ধা। ছেলের দুধ জ্বাল না দিয়ে তাতে কুসুম কুসুম গরম জল মিশিয়ে নেওয়া ভাল।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের যদি দুধ হজম না হয়, তবে কি রকম দুধ খাওয়ান উচিত ?

ধা। তা হ'লে মাটা তোলা দুধ খেতে দিতে হয়।

সু। মাটা তোলা আবার কাকে বলে ?

ধা। দেখ নাই কি, দুধ থিতুলে তার উপর তেলের মত এক প্রকার পদার্থ ভাস্‌তে থাকে ?

সু। হ্যাঁ, দেখ্‌ব না কেন ?

ধা। তাকেই মাটা বলে। এই মাটা হ'তে আবার মাখন জন্মে। মাটা তোলা দুধে ঘৃতের ভাগ অল্প। এই দুধ সহজেই জীর্ণ হয়।

সু। আচ্ছা, মাটা তোলা আর মাখন তোলা দুধে কি কিছু প্রভেদ আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ? মাটা তোলা দুধ অপেক্ষা মাখন তোলা দুধে ঘৃতের ভাগ অল্প।

সু। তবে বুঝি এই দুধ পুষ্টি-কর নয় ?

ধা। পুষ্টি-কর বৈ কি ? তবে টাট্‌কা না হ'লে অম্ল অম্ল রস জন্মে। টাট্‌কা মাটা তোলা দুধ প্রায় সকল রোগীকেই ব্যবহার ক'র্ত্তে দিতে পারা যায়।

সু। এখন আর একটী কথা জেনে নিই। দুধ ভাল কি মন্দ কি উপায়ে তা জানা যায় ?

ধা। ননি বা মাটার পরিমাণ দেখে দুধ ভাল কি মন্দ জানা যায়।

সু। সে আবার রকম কি ?

ধা। কেন, তা কি জান না ? যে দুধে অধিক সর পড়ে, সেই দুধ ভাল আর যাতে ভাল সর হয় না, সেই দুধ খারাপ। এই সঙ্গে আর একটী কথা বলি মনে রেখ, দুধের পাত্র যদি ভাল রকম ধৌত না হয়, তবে সেই পাত্রে দুগ্ধ রাখ্‌লে

নষ্ট হয়ে থাকে। নষ্ট দুগ্ধ খেলে অম্লশূল, আমাশয় এবং মুখে ক্ষত অর্থাৎ ঘা হ'য়ে থাকে।

যু। আচ্ছা, দুধ কি সকল ছেলের পক্ষে সমান সহ্য হয়?

ধা। তাও কি কখন হ'তে পারে বাছা?

যু। তবে যাদের সহ্য হয় না, তাদের জন্য কি উপায় করা উচিত?

ধা। দুধের তিন অংশ চূণের জল মিশিয়ে পান ক'ল্লে, অম্ল বা অজীর্ণতা দোষ নষ্ট হয়। এমন কি নিয়মিত ঐরূপ দুগ্ধ-পান ক'ল্লে, অম্ল রোগের উপশম হ'য়ে থাকে।

যু। এই সময় আর একটী কথা জেনে নিই। যে সকল ছেলে ভাত খেতে আরম্ভ ক'রেছে, তাদের পক্ষে দুধ-পানের নিয়ম কি?

ধা। আহারের পূর্ব্বে দুধ খেলে, সহজে জীর্ণ হয় না, আর অন্নের সহিত দুধ খাওয়াও সঙ্গত নয়। তবে আহারের পর কিম্বা শয়নের পূর্ব্বে দুগ্ধ পান করা উচিত।

যু। আচ্ছা, যে সময় ছেলেদের লালা পড়া বন্ধ হয় আর দাঁত উঠ্‌তে থাকে, তখন কিরূপ আহার দেওয়া উচিত।

ধা। কেন, মনে নাই কি? পূর্ব্বেই তো ব'লেছি। সে সময় আরারুট অথবা সুজি ও ময়দার খাবার খেতে দিতে হয়। রুটির টুকরা, বিস্কুটের গুড় দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেতে দেবে। এই সময় ভাজা পোড়া কিম্বা ঘৃত-পক্ক দ্রব্য খেতে দিলে, পেটের অসুখ হ'তে পারে।

যু। আচ্ছা, অসময়ে যদি ছেলেকে স্তন-পান ত্যাগ করান যায়, তবে কোন অনিষ্ট ঘটে কি?

ধা। আঃ সর্ব্বনাশ! তাও কি ক'র্ত্তে আছে গা? ছেলেরা উপযুক্ত সময় পর্য্যন্ত স্তনপান ক'র্লে, তাদের মাংসপেশী ও অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সকল বৃদ্ধি পায় আর দৃঢ় হয়। সুতরাং তারা শীঘ্র চ'ল্‌তে সক্ষম হয়। এমন অনেক প্রমাণ পাওয়া যায়, অসময়ে স্তন ত্যাগ করাতে বিস্তর ছেলে খঞ্জ হ'য়েছে।

যু। তবে তো অসময়ে স্তনপান ত্যাগ করান বড় অনিষ্টের কথা। ভালকথা, যদি শিশু দুর্ব্বলা ও দীর্ঘকাল পীড়িতা জননীর স্তনপান করে, তবে কি কোন অনিষ্ট হয়?

ধা। তাতে ছেলেদের নানা প্রকার উৎকট রোগ হ'য়ে থাকে। বিশেষতঃ শিরঃপীড়া, চোকের জ্যোতিহীনতা প্রভৃতি রোগাক্রান্তা কিম্বা দীর্ঘকাল পীড়িতা জননীর স্তনপান ক'র্লে শিশু ও জননী উভয়েরই স্বাস্থ্য ভঙ্গ হ'য়ে থাকে।

যু। ভাল কথা, এই সময় আর একটা খট্‌কা ভেঙ্গে নিই। এই যে আপনি পূর্ব্বে ব'ল্লেন, ছেলেদের দাঁত না উঠ্‌লে দুধ ছাড়া আর কিছু খেতে দেওয়া উচিত নয়। কিন্তু দুই একটী কি সকল দাঁত উঠ্‌লে সে নিয়ম পালন ক'র্ত্তে হবে তা তো বিশেষ ক'রে ব'ল্লেন না?

ধা। যত দিন পর্য্যন্ত ছেলেদের কষের দাঁত না উঠে, তত দিন দুধ ভিন্ন আর কিছু খেতে দেওয়া উচিত নয়।

যু। কষের দাঁত উঠ্‌লে কি রকম খাবার দিতে হয়।

ধা। কেন, সুজি দুধে পাক ক'রে দেবে।

যু। কি রকম ক'রে সুজি পাক ক'র্ত্তে হয়?

ধা। আগে অল্প ভেজে নিয়ে তাতে দুধ ও চিনি মিশিয়ে সিদ্ধ ক'র্‌বে।

সু। আচ্ছা, সুজি ভিন্ন আর কি কোন রকম খাদ্য দিতে পারা যায়?

ধা। যাবে না কেন গা? ময়দার জিনিস খেতে দিতে পারা যায়।

সু। ময়দা খেলে উপকার কি?

ধা। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসকের মত, ময়দা খেতে দিলে ছেলেদের অস্থি, মাংসপেশী এবং চর্ব্বি বৃদ্ধি হয়। আর শরীরের উষ্ণতা রক্ষা হয় এবং এই খাদ্যে লবণ ও শ্বেতসার পদার্থের পরিমাণ বা অংশ থাকায় শিশুর দেহের বৃদ্ধি হ'য়ে থাকে।

সু। এ যে দেখ্‌ছি, রোগীর পথ্যের ন্যায় ছেলেদের খাদ্য বিষয়ে সতর্ক হ'তে হয়।

ধা। সে কথা আবার একবার ক'রে? সামান্য কারণেই শিশুদের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। সুতরাং উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে বিস্তর অনিষ্ট হ'য়ে থাকে।

সু। কি রকম খাদ্য শিশুর উপযোগী?

ধা। তোমাকে তো পূর্ব্বেই বলেছি, যত প্রকার খাদ্য আছে, তন্মধ্যে দুগ্ধের ন্যায় শিশুর শরীর পোষণোপযোগী খাদ্য আর কিছুই নাই। এজন্য দুগ্ধই একমাত্র শিশুর জীবনীশক্তি বা পরমায়ুস্বরূপ ব'ল্‌তে হবে।

সু। সে কথা তো সত্য। ছেলেদের বয়স বাড়্‌তে আরম্ভ হ'লে কি নিয়মে খাদ্য ঠিক ক'র্ত্তে হয়?

ধা। ছেলের বয়স, স্বাস্থ্য এবং পরিপাক-শক্তি বিবেচনা করে খাদ্য স্থির করা উচিত। শৈশবাবস্থায় ছেলেদের

অঙ্গ প্রত্যঙ্গ অসম্পূর্ণ থাকে। খাদ্য দ্বারা ক্রমে ক্রমে তার পূর্ণতা হ'য়ে উঠে; এজন্য লঘু-পাক ও পুষ্টি-কর খাদ্যই উপকারী।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌তে পেরেছি।

ধা। তবে এখন আমি যাই, কাল আবার এসে আর একটী নূতন বিষয় ব'লে দিব।

শিশুর রোগ ও রোদনের কারণ নির্ণয়।

ধা। আজ আমার হাতে অনেক কাজ, অতএব তোমার যদি কিছু জান্‌তে ইচ্ছে হয়, তবে শীঘ্র শীঘ্র জিজ্ঞাসা ক'র্ত্তে পার।

সু। জান্‌বার বিষয় অনেক আছে। তবে আজ একটী ছোট খাট বিষয় জেনে নেব।

ধা। কি বিষয় গা ?

সু। আচ্ছা, ছেলেরা তো কথা কইতে পারে না। তাদের কোন রকম কষ্ট হ'লেও জানাতে পারে না। কষ্ট হ'লে কেবল কাঁদে, কিন্তু কান্নাতে কি তাদের কষ্টের কারণ জান্‌বার কোন উপায় আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ? এইটী মোটামুটি জেন যে, কোন রকম কষ্ট হ'লেই ছেলেরা কেঁদে উঠে।

সু। কি কি কারণে ছেলেরা কেঁদে থাকে ?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি তুমি মনে রাখ।

(ক) ছেলেরা রাগ্‌লে কাঁদে।

(খ) অধিক আহারে কাঁদে।

(গ) কোন রকম কষ্ট বোধ ক'ল্লে কাঁদে।

(ঘ) এক অবস্থায় অনেকক্ষণ শুয়ে থাক্‌লে কাঁদে।

(ঙ) কোন অঙ্গ চাপা পড়্‌লে কাঁদে।

(চ) কাপড় দ্বারা দৃঢ়রূপে হাত পা জড়িয়ে গেলে কাঁদে।

(ছ) ঠাণ্ডা জায়গায় অবস্থান ক'ল্লে কাঁদে।

(জ) চোকে তীক্ষ্ণ আলো লাগ্‌লে কাঁদে।

(ঝ) অত্যন্ত গোলমাল হ'লে কাঁদে।

(ঞ) বিছানায় শৌচ প্রস্রাব ক'ল্লে কাঁদে।

(ট) ছারপোকা, মশা, পিপ্‌ড়ের কামড়ে কাঁদে।

(ঠ) দাঁত উঠ্‌বার সময় মাড়ি সড় সড় ক'ল্লে কাঁদে।

সু। তবে মোটের উপর বুঝ্‌তে হবে, ছেলেরা কোন রকমে কষ্ট না পেলে কাঁদে না।

ধা। তাই তো, ছেলেরা কথা কইতে পারে না, কাজে-কাজেই যে কোন অসুখ হ'লেই কেঁদে তা প্রকাশ করে।

সু। তবেইত বড় গোলের কথা। কি অসুখের দরুণ ছেলে কাঁদ্‌ছে তা পোয়াতি জান্‌বে কি ক'রে?

ধা। কেন, তা জান্‌বার অতি সহজ উপায় আছে।

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে সেই উপায়গুলি ব'লে দি'ন না?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি, তুমি মনে রাখ।

(ক) কান্নার সঙ্গে যদি অস্থিরতা দেখা যায়, তবে জান্‌তে হবে ছেলের শরীরে কোন রকম গ্লানি হয়েছে।

(খ) পেটের দিকে যদি পা তুলে কাঁদে, তবে জান্‌বে, পেট কামড়ানি ও ব্যথা।

(গ) মুখে আঙুল পূরে দেয় আর যদি কামড়াতে থাকে, তবে দাঁত উঠার দরুণ ছেলে কাঁদে।

(ঘ) কাশ্‌তে কাশ্‌তে কাঁদ্‌লে ছেলের বুকে ব্যথা জান্‌বে।

সু। ছেলের কান্নায় যেন ও সব জানা গেল। কিন্তু ছেলেরা তো কথা কইতে কিম্বা মনের ভাব প্রকাশ ক'র্ত্তে পারে না, তবে তাদের অন্য রকম অসুখ হ'লে জান্‌বার উপায় কি?

ধা। কেন, যখন দেখ্‌বে, ছেলের গা খুব গরম হয়েছে, তখন জান্‌বে জ্বর হয়েছে।

সু। তবে গা ঠাণ্ডা হ'লে বুঝ্‌তে হবে, জ্বর ছেড়ে গ্যাছে?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে। তরুণ জ্বরে কখন একবারে গা ঠাণ্ডা হয় না। ওরকম জ্বরে হঠাৎ ঠাণ্ডা হ'লে কুলক্ষণ মনে ক'র্‌বে।

সু। কি রকম কুলক্ষণ?

ধা। কারণ তাতে হাম কিম্বা পানবসন্ত হ'লে হিম অঙ্গ বড় ভয়ানক।

সু। ওতো গেল জ্বর জান্‌বার উপায়। কিন্তু পেটের অসুখ হ'লে কি ক'রে জানা যাবে?

ধা। তারও একটা সহজ উপায় আছে। নীরোগ অবস্থায় ছেলেদের মলের রং হল্‌দে। কিন্তু পেট ফাঁপ্‌লে মল অম্ল সবুজ বর্ণের হয়। অন্ত্রপ্রদাহ হ'লে লাল্‌ছে মল হয়। অন্য রকম অসুখে মল কখন কখন কঠিন এবং কখন কখন ভেদও হ'য়ে থাকে। ছেলেদের মল একবারে বন্ধ কিম্বা বেশি হওয়াও দোষের কথা।

সু। আচ্ছা, পেটের পীড়া জান্‌বার আর কি কোন রকম লক্ষণ নাই?

ধা। আছে বৈ কি? পেটের পীড়া হ'লে ছেলেদের মুখে বদগন্ধ, পেটফাঁপা আর ঢেকুর উঠ্‌তে থাকে।

সু। কি কারণে ওরকম অসুখ হয়?

ধা। খারাপ জিনিস খেলে আর ঠাণ্ডা লাগ্‌লে পেটের পীড়া হ'য়ে থাকে।

সু। অন্য রকম অসুখ জান্‌বার কি কোন রকম উপায় আছে?

ধা। আছে; ঘন ঘন শ্বাস প্রশ্বাস হ'লে অন্তর প্রদাহের চিহ্ন জান্‌বে।

সু। আচ্ছা, বুকের প্রদাহ হ'লে জান্‌বার উপায় কি?

ধা। ক্ষীণ শ্বাস ও নাকের পাতা বিস্তৃত হ'লে বুকের প্রদাহ জান্‌বে।

সু। আচ্ছা, যদি জ্বরের সময় বার বার দীর্ঘ নিশ্বাস বয়, তবে কি জানা যাবে?

ধা। তাতে হাম বা বসন্ত হবার সম্ভব।

সু। আচ্ছা, খুব ব্যায়রামের সময় যদি ঠাণ্ডা নিশ্বাস আর দুর্গন্ধ থাকে, তবে কি জানা যাবে?

ধা। সে বড় সাংঘাতিক জান্‌বে।

সু। মোটের উপর ছেলেকে খুব সাবধানে না রাখ্‌লে সুস্থ রাখা কঠিন।

ধা। শুধু তা নয়, পোয়াতিকেও বিশেষ সাবধানে রাখ্‌তে হবে।

সু। খাবারাদির ধরাট ক'র্ত্তে হ'বে বুঝি?

ধা। তা তো হবেই; তা ছাড়া অনেক সময় পোয়াতিকে ঔষধ সেবন করিয়েও ছেলের অসুখ ভাল ক'র্ত্তে হয়।

সু। সে আবার কি কথা গা? ছেলের হ'ল এক রকম অসুখ পোয়াতি আবার কি এক রকম ঔষধ খাবে?

ধা। কেন, যে ঔষধ ছেলেকে খাওয়াবার ব্যবস্থা, সেই ঔষধ পোয়াতিকেও খাওয়াতে পারা যায়। আবার দরকার বুঝে ছেলে ও পোয়াতিকে একই ঔষধের সেবন ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয়।

সু। আচ্ছা, ঔষধ সেবনের যে ব্যবস্থা ক'রে থাকেন, তার কি কোন রকম নিয়ম টিয়ম আছে গা?

ধা। এই এক পাগলামির কথা মন্দ নয়; নিয়ম না থাকলে কি চিকিৎসা চলে?

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে আমাকে সেগুলি বুঝিয়ে দিন না?

ধা। যদিও এবিষয় স্থির করা বড় কঠিন কথা, কিন্তু তোমায় এমন সহজ উপায় ব'লে দি'চ্ছি যে, সহজেই ঠিক ক'র্ত্তে পারবে।

সু। তবে সেই সহজ উপায়টী বলুন না?

ধা। ছেলের কোন রকম অসুখ হ'লে ঔষধ দিতে হ'লে তিনটী বিষয়ে মনোযোগ দিবে।

সু। কি কি তিনটী বিষয়?

ধা। প্রথমতঃ রোগের কারণ ঠিক ক'রবে; অর্থাৎ কি কি কারণে অসুখ হ'য়েছে, সেইটী জানবার চেষ্টা ক'রবে। দ্বিতীয়তঃ যে ঔষধ অধিকাংশ লক্ষণের সঙ্গে মিল হয় তাই ব্যবস্থা ক'রবে? তৃতীয়তঃ একটী ঔষধে উপকার না হ'লে ঔষধ বদলাবে।

সু। এখন বেশ বুঝ্‌তে পেরেছি। কিন্তু এর মধ্যে একটা কথা আছে।

ধা। কি কথা বল না?

সু। সচরাচর ছেলেদের কি কি কারণে অসুখ হ'য়ে থাকে, সেই গুলি বলে দি'ন না?

ধা। এই কথা! তবে শুনঃ—খাবার দোষ, হিম লাগা, জলে ভিজা, কোন রকম আঘাতলাগা, রাতজাগা, ভয়, শোক প্রভৃতি কারণে অস্থিরতা এইরূপ নানাকারণে ছেলেদের অসুখ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, ঔষধ খাওয়াবার নিয়ম কিছু আছে কি?

ধা। তা আর নাই? প্রথমে যে ঔষধ খাওয়াবে, তাতে উপকার বোধ না হ'লে আর একটী ঔষধ ব্যবস্থা ক'র্‌বে।

সু। কি নিয়মে ঔষধ পরিবর্ত্তন ক'র্‌বো?

ধা। নূতন রোগে অধিক উপসর্গ হ'লে ঘন ঘন ঔষধ বদলাতে হয়। নতুবা একটী ঔষধ চব্বিশ ঘণ্টা ব্যবহার করার পর উপকার না হ'লে তা বদলাতে হয়। আর পুরাতন রোগে এক সপ্তাহ অভাবপক্ষে তিন চারি দিনের মধ্যে উপকার বোধ না হ'লে ঔষধ বদল ক'র্ত্তে হয়।

সু। আচ্ছা, দিনের মধ্যে কোন্ সময়ে ঔষধ খাওয়ালে অধিক উপকার হ'তে পারে?

ধা। খালি পেটে অর্থাৎ অভুক্ত অবস্থায় অধিক ফল হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, যাদের দিনের মধ্যে দু তিনবারে ঔষধ খাওয়াতে হয়, তাদের পক্ষে কি ক'র্ত্তে হবে?

ধা। খাবার দেড় বা দু ঘণ্টা পরে ঔষধ খাওয়াবে। তবে যখন খুব দরকার বুঝ্‌বে, বা রোগ ও যাতনা প্রবল হ'চ্ছে দেখ্‌বে, তখন কোন নিয়ম খাটে না, কাজেকাজেই ঘন ঘন ঔষধ দিতে হবে। রোগের সময় আর একটী বিষয়ে খুব মনোযোগ রাখা আবশ্যক।

সু। সে বিষয়টা কি?

ধা। পথ্যের খুব ধরাট ক'র্ত্তে হয়। কারণ হাজার কেন, ভাল ঔষধ দাও না, পথ্যের অনিয়ম হ'লে কিছুতেই ফল হয় না।

সু। সে কথা ঠিক।

ধা। কি রকম ক'রে ছেলেদের অসুখ নির্ণয় ক'র্ত্তে হয়, তা তো এখন বুঝ্‌তে পাল্লে?

সু। অমন ক'রে জলের মত বুঝিয়ে দিলে কে না আর বুঝ্‌তে পারে?

ধা। তবে বাছা! যা যা ব'ল্লেম, বেশ ক'রে মনে রেখ; আমি এখন আসি।

কি কারণে শিশু শীর্ণ হয়।

সু।' আজ সকালে সকালে এসেছেন ভাল হ'য়েছে।

ধা। কেন গা?

সু। আমাদের খোকা দিন দিন শুকিয়ে উঠ্‌ছে, কেন যে এমন টনামেরে যাচ্ছে, কিছুই বুঝ্‌তে পাচ্ছি না। তাই ভাব্‌ছি আপনি এলে ছেলেদের শীর্ণ হওয়ার কারণ জেনে নেব।

ধা। অনেকগুলি কারণে ছেলেরা শীর্ণ হ'য়ে থাকে।

সু। কোন রকম রোগের দরুন এরূপ হয় কি?

ধা। রোগের জন্য হ'লে তো স্পষ্ট বুঝা যায় এবং যে রোগে রোগা হয়, সে রোগ ভাল হ'লেই সেরে যায়। কিন্তু অনেক সময় দেখা যায়, কোন রোগ নাই অথচ বাছারা শুকিয়ে দড়ি হ'য়ে যাচ্ছে।

সু। আপনি ঠিক ব'লেছেন, খোকার কোন রোগ নাই, অথচ দিন দিন শুকিয়ে উঠ্‌ছে।

ধা। স্বাস্থ্য-রক্ষার অনিয়ম হ'লে ছেলেরা অমনতর কাহিল হ'য়ে থাকে?

সু। কি রকম অনিয়ম গা?

ধা। খাবার দোষে ওরকম হ'তে পারে।

সু। ভাল ক'রে বুঝিয়ে দি'ন না?

ধা। এই মনে কর, ছেলে যে পরিমাণে মাই দুধ খেতে পারে, তার চেয়ে যদি কম খাওয়ান যায় কিম্বা অপুষ্টি-কর স্তন-দুগ্ধ খেলেও ছেলে শীর্ণ হ'য়ে থাকে।

সু। আর কোন রকম খাবার দোষে হয় না কি?

ধা। হয় বৈ কি? গুরু-পাক কিম্বা অপুষ্টি-কর অথবা অধিক খাবার খেলেও ওরকম হ'য়ে থাকে।

সু। তবে তো ছেলেদের খাবার বিষয়ে খুব ধরাট ক'র্ত্তে হয়?

ধা। তা আর একবার ক'রে? যার যতটুকু দরকার তা চাইতে কম কিম্বা বেশী আহার উভয়ই দোষের।

সু। আচ্ছা, খাওয়ার দোষ ভিন্ন আর কি কি কারণে ছেলেরা ঢনামেরে যায়?

ধা। বাসস্থানের দোষেও ও রকম হ'তে পারে।

সু। সে আবার কি?

ধা। কেন, জান না কি? যে ঘরে ভাল রকম বাতাস বয় না, সে ঘরে যদি ছেলে বাস করে, তবে সে দিন দিন শুকিয়ে উঠে।

সু। তবে খুব বাতাস চলা ঘরে বাস করা ভাল?

ধা। কিন্তু এর মধ্যে একটা কথা আছে। বাতাস বিশুদ্ধ হওয়া আবশ্যক; নতুবা খারাপ বাতাসে আরো সর্ব্বনাশ ক'রে তুলে।

সু। হ্যাঁ, এখন বুঝ্‌লেম, যে ঘরে বিশুদ্ধ বাতাস বয়, সেই রকম ঘরই স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল?

ধা। তা নয় তো আর কি?

সু। আচ্ছা, এ ছাড়া বাসস্থানের আর কি কোন দোষ হ'য়ে থাকে?

ধা। হয় বৈ কি? নিম্ন কিম্বা স্যাঁতা জায়গায় ছেলেকে বাস করালে ছেলে দিন দিন শীর্ণ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, আর কি কারণে শিশুরা শীর্ণ হ'য়ে থাকে?

ধা। যে পরিমাণে অঙ্গচালনা করা আবশ্যক, তার কম হ'লেও ছেলেরা শুকিয়ে উঠে।

সু। তবে তো অঙ্গচালনা ক'র্ত্তে না দেওয়া বড় দোষ?

ধা। সে আবার একবার ক'রে? উপযুক্ত পরিমাণে চালনা না হ'লে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিপুষ্ট হ'তে পারে না।

সু। হাঁ, এখন বুঝ্‌তে পাল্লেম। আচ্ছা, আর কি কারণে ও রকম হ'য়ে থাকে?

ধা। ছেলেদের অপরিষ্কার রাখ্‌লে দিন দিন তারা শুকিয়ে উঠে।

যু। তবে তো অপরিষ্কার রাখা বড় দোষ?

ধা। তা আর নয়? অপরিষ্কার থাক্‌লে অনেক রকম রোগ হ'তে পারে।

যু। আচ্ছা, আপনি যে বল্লেন, অনেক রকম কারণে ছেলেরা শীর্ণ হ'য়ে থাকে, তার আর দুই এক রকম কারণ বলুন না?

ধা। দাঁত উঠ্‌বার সময়ও অনেক ছেলে শুকিয়ে উঠে।

যু। আর কি কারণে হয় অনুগ্রহ ক'রে বলুন না?

ধা। অনেক দিনের পেটের ব্যায়রাম কিম্বা কৃমি হ'লেও ছেলেরা শুকিয়ে উঠে।

যু। ও সব তো এক একটা রোগ; রোগ হ'লে যে কাহিল হ'বে তা আর আশ্চর্য্য কি?

ধা। শুধু ও ব'লে নয়, মা বাপের দোষেও অনেক ছেলে ঢুনা মেরে যায়।

যু। সে আবার কি গা?

ধা। বাপ মায়ের গরমির পীড়া কিম্বা কাশ রোগ থাক্‌লেও সেই গর্ভের ছেলে শুকিয়ে উঠে।

যু। তবে তো অমন সব রোগে সন্তান হওয়া বড় দোষ?

ধা। দোষ বলে আবার গা? ওতে ছেলের না হ'তে পারে, এমন সর্ব্বনাশই নাই। তোমাকে তো পূর্ব্বে বলেছি, পিতা মাতার রক্ত দূষিত হ'লে, সেই রক্তে যে ছেলে জন্মে তারও রক্ত দূষিত হ'য়ে থাকে।

যু। যে সব বাপ মায়ের রক্ত দূষিত, তাদের খুব সাবধান থাকা উচিত?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? অনেক পাষণ্ড পিতা মাতার দোষে যে, কত সোণার চাঁদ নানা রকম রোগ ভোগ করে, তা দেখ্‌লে বুক ফেটে যায়। ফলকথা ঐ সব রোগাক্রান্ত পিতা মাতার ঔরসে বা গর্ব্ভে স্থান দেওয়া আর ছেলেকে কালসর্পের মুখে রাখা একই কথা।

সু। গরমি রোগটা কি এত ভয়ানক?

ধা। ভয়ানক বলে ভয়ানক। গরমি আর পারা ব্যবহারে দেশের যে কি সর্ব্বনাশ হ'চ্ছে তা আর বল্‌বার নয়।

সু। যাতে এত সর্ব্বনাশের কথা তাতে লোক সাবধান হয় না কেন?

ধা। আগুনে ঝাঁপ দিলে পুড়ে ম'র্‌তে হয় তা দেখেও কি পতঙ্গ সাবধান হ'য়ে থাকে?

সু। পতঙ্গ যেন অবোধ প্রাণী, কিছুই বুঝে না; কিন্তু মানুষ তো আর তা নয়?

ধা। যে সব মানুষ নিজের স্বাস্থ্য, সন্তানের স্বাস্থ্য এবং বংশ পর্য্যন্ত লোপ ক'র্ত্তে পারে, তাদের ন্যায় মহাপাপী আর কে আছে? যা'হোক যদি সময় থাকে, তবে আর একবার অবসরক্রমে গরমি ও পারার অনিষ্টের ফলাফল তোমায় বেশ করে বুঝিয়ে দেব।

সু। তবে এখন সে সব কথা থাক। আচ্ছা, কত বয়স পর্য্যন্ত ছেলেদের দুনামারা রোগ হ'য়ে থাকে?

ধা। সচরাচর এক হ'তে প্রায় তিন বৎসরের ছেলেদের ওরকম হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, চনামারা রোগে প্রথমে কি কোন রকম উপসর্গ হ'য়ে থাকে ?

ধা। তা বড় দেখা যায় না; তবে প্রথমে ছেলেরা খুব রোগা হ'তে থাকে। পরে ক্রমে ক্রমে চোক বসা, নাক সুঁচলা, থুতি (চিবুক) উঁচু হয়। পেট ডগরা, কারো কারো বা খোলে পড়া, গায়ের চামড়া তোবড়ান কিম্বা শুক্‌না এবং জোরহীন হয়। অত্যন্ত ক্ষিদে হয়, কথন কখন বমি হয়। পেটে অম্ল হয়; বাহ্যে শক্ত কিম্বা হড়হড়ে এবং টক সাদাটে ভেদ হয়, অবশেষে জ্বর প্রকাশ হ'তে থাকে।

সু। ওরকম অসুখ হ'লে কি করা আবশ্যক ?

ধা। প্রথমে রোগের কারণ দেখ্‌বে, তারপর নিবারণ চেষ্টা ক'র্‌বে।

সু। আচ্ছা, পোয়াতির স্তনদুগ্ধের দোষে অসুখ হ'লে কি করা উচিত ?

ধা। বেশ সুস্থশরীর ধাই নিযুক্ত ক'র্‌বে কিম্বা গাধার দুধ খাওয়াবে, আর শরীর সুস্থ রাখ্‌বার যে সব নিয়ম, সেই সব নিয়ম মত চ'ল্‌তে হবে। এখন বাছা! তোমার মনের খট্‌কা ভাঙ্‌ল ত ?

সু। হাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌তে পেরেছি।

ধা। তবে আমি এখন আস্‌তে পারি। তুমি সব কথাগুলি বেশ ক'রে মনে রেখ, আর যা যা জিজ্ঞাসা কর্‌বার আছে তা কাল আবার এসে ব'ল্‌ব।

স্তনদানের সাধারণ বিধি।

ধা। কদিন ধরে তোমাকে তো অনেক বিষয় ব'ল্লেম, আজ আবার কোন্ বিষয় জানতে ইচ্ছা কর?

সু। আজ মাই খাওয়াবার নিয়মটা জেনে নেব।

ধা। এটা জানা খুব আবশ্যক বটে। কারণ অনেক সময় দেখা যায়, মাই দেওয়ার দোষে ছেলেদের নানারকম অসুখ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, সে দোষ নিবারণের কি উপায় কিছু নাই?

ধা। আছে বৈ কি? পোয়াতি যদি দুর্ব্বল কি রোগাক্রান্ত হয় অথবা তার স্তন-দুগ্ধে পুষ্টি-কর পদার্থের অভাব ঘটে, তবে ছেলেকে স্তন-পান ত্যাগ করাতে হবে।

সু। আর কি রকম অবস্থায় ছেলেকে মাই দিতে নিষেধ?

ধা। মাইতে ফোড়া কিম্বা মাইয়ের বোঁটা ফাট্‌লে মাই দেবে না।

সু। হ্যাঁ, ওরকম অসুখে কি ক'রে মাই দেবে?

ধা। তা ছাড়া পোয়াতির যদি মূর্চ্ছা, মৃগী, বা বায়ুরোগ, ক্ষয় বা যক্ষ্মাকাশ কিম্বা গরমির পীড়া থাকে, তবে কখনই ছেলেকে মাই দেবে না।

সু। কেন, দিলে কি হয়?

ধা। ঐ সকল রোগ ছেলের হবার সম্ভব।

সু। তবে তো বড় ভয়ানক কথা? পোয়াতিকে খুব সাবধান হ'তে হবে?

ধা। সে আর একবার ক'রে না? পরেই তো তোমাকে

ব'লেছি, পোয়াতির শরীর নীরোগ না হ'লে ছেলের স্বাস্থ্য কখনই ভাল থাকে না।

সু। যদি ঐরূপই ঘটে, তবে কি ক'রে ছেলে মানুষ ক'র্‌বে ?

ধা। এমনস্থলে ধাত্রী অর্থাৎ ধাই রেখে ছেলেকে মাই দিতে হবে।

সু। কি রকম ধাত্রীর মাই খেলে ছেলে বেশ সুস্থ থাক্‌তে পারে ?

ধা। শিশু-প্রিয়, শান্ত, সুস্থ, সবলশরীর এবং পোয়াতির সমবয়স্কা ও এক সময়ে প্রসবিনী ধাত্রীর মাই খেলে ছেলের কোন অসুখ হয় না।

সু। তবে যাকে তাকে ধাত্রীর কাজে নিযুক্ত ক'ল্লে চলে না দেখ্‌ছি যে ?

ধা। তাও কি হ'তে পারে ? আমাদের চিকিৎসা-শাস্ত্রে ব্যবস্থা আছে, স্বজাতীয়া, কুলীনা, স্বাধীনা, লোভ-শূন্যা, আর যার অন্তঃকরণে সন্তানস্নেহ আছে ছেলেকে আপনার সন্তানের মত দেখে, এরূপ স্ত্রীলোককে ধাত্রী নিযুক্ত ক'র্‌বে। (১)

সু। আচ্ছা, যদি ধাত্রী অপ্রাপ্য হয়, তবে কি করা উচিত ?

ধা। গাধার দুধ খেতে দিলে চ'ল্‌বে।

---

(১) পিতাথ যদি বালস্য বিদধ্যাদুগমাতরম্‌।
সুবিচার্য্য গুণাদ্দোষানকুর্য্যাদ্ধাত্রীং তদেদৃশীম্‌॥
সবর্ণাং মধ্যবয়সাং সচ্ছীলাং মুদিতাং সদা।
শুদ্ধদুগ্ধাম্বহুক্ষীরাং সবৎসামতিবৎসলাম্‌॥
স্বাধীনামল্পসন্তুষ্টাং কুলীনাং স্বজনাত্মজাম্‌।
কৈতবেন পরিত্যক্তাং নিজপুত্রসদৃশাং শিশৌ॥

সু। গাধার দুধ কি ছেলের পক্ষে উপকারী?

ধা। এই দুধ অত্যন্ত লঘু আর নারী-দুগ্ধে সমান উপকারী।

সু। কি রকম ক'রে গাধার দুধ খাওয়াতে হয়?

ধা। এই দুধ জ্বাল দিতে হয় না; ইহা বোতলে পূরে রাখবে। ছেলেকে যখন দুধ দেওয়ার দরকার হবে, তখন গরম জলে বোতলটা ডুবিয়ে তার পর ছেলেকে খেতে দেবে।

সু। গাধার দুধ অভাবে আর কোন্ কোন্ দুধে ছেলে মানুষ করা যায়?

ধা। ছাগল ও গাই দুধ খাওয়ালে চল্‌তে পারে।

সু। আচ্ছা, এখন দেখ্‌তে পাই যে, ঝিনুকে ক'রে দুধ না খাইয়ে অনেকে কাচের মাইতে (কৃত্রিম স্তনে) দুধ খাইয়ে থাকে, সেটা কি ভাল?

ধা। ঝিনুকে করে দুধ খাওয়ান চাইতে ওরকম বোতলে দুধ খাওয়ান খুব ভাল।

সু। কেন?

ধা। ওতে ছেলেরা নিজের দরকারমত দুধ খেতে পারে; দরকারের অধিক খায় না। কাজেকাজেই অধিক দুধ খাওয়ানর দরুণ কোন অসুখ হয় না; আর ছেলেরা দুধ খাবার সময় কাঁদে না।

সু। তবে তো কাচের মাই ছেলেদের দুধ খাওয়ানর পক্ষে খুব ভাল?

ধা। ভাল বটে, কিন্তু ঐ দুধের পাত্রটী বেশ করে পরিষ্কার রাখ্‌তে হয়।

সু। কি নিয়মে রাখ্‌লে পরিষ্কার থাকে?

ধা। নিয়ম টিয়ম আর এমন কিছুই নয়, তবে দুধ খাওয়ানর পরেই গরম জলে উহা ধুতে হবে আর বোঁটাটী ঠাণ্ডা জলে ভিজিয়ে রাখ্‌বে।

সু। এ তো গেল দুধ খাওয়াবার ব্যবস্থা; কিন্তু পোয়াতিদের মাইতে প্রসবের কতক্ষণ পরে দুধ আসে?

ধা। এক নিয়মে সকলের মাইতে দুধ হয় না; কারো কারো তিন চারি দিনে, কারো কারো বা সাত আট দিনের পর দুধ নাবে।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে, তিন চারি দিন পর্য্যন্ত ছেলেকে পোয়াতির মাই খেতে দেয় না, সে নিয়মটা কেমন?

ধা। সে নিয়ম ভাল নয়। পরমেশ্বর যখন ছেলের জীবন রক্ষার জন্য মায়ের স্তনে দুধের সৃষ্টি ক'রেছেন, তখন ছেলেকে মাই না দেওয়া অন্যায়।

সু। তা তো বুঝ্‌লেম্ কিন্তু এই যে ব'ল্লেন, সকল পোয়াতির এক নিয়মে মাইতে দুধ আসে না, তখন মাই দিয়ে লাভ কি?

ধা। লাভ আছে, ঈশ্বরের কেমন দয়া যে, ছেলে মাই টান্‌তে আরম্ভ ক'ল্লেই মাইতে দুধ নাবে।

সু। আচ্ছা, সকল পোয়াতির কি মাইতে সমান দুধ নামে?

ধা। তাও কি কখন হয় গা?

সু। তবেই তো গোলের কথা?

ধা। গোলের কথা আবার কি?

সু। আচ্ছা, যাদের মাইতে কম দুধ হয়, তাদের ছেলে মানুষ করার উপায় কি?

ধা। কেন, তারা অন্য দুধ খাইয়ে সে অভাব পূর্ণ ক'র্‌বে।

সু। সে যেন হ'ল, আর যাদের মাইতে অধিক দুধ নাবে, তারা কি ক'র্‌বে?

ধা। তারা যদি বুঝ্‌তে পারে, মাইদুধেই ছেলের অভাব মিট্‌ছে, তবে অন্য দুধ খেতে দেবে না।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌তে পাল্লেম।

ধা। এই সঙ্গে আর একটী কথা জেনে রাখ, পোয়াতি যদি ছেলেকে একটী মাই সর্ব্বদা খেতে দেয়, তবে আর একটী মাইতে অধিক দুধ সঞ্চার হবে।

সু। সে তো ভালই; ছেলের খাবার মজা হবে।

ধা। তবেই সর্ব্বনাশ! মাইতে ওরকম অব্যবহার্য্য দুধ জমা হ'লে, তাতে যে অপকার হ'য়ে উঠ্‌বে?

সু। কি অপকার হবে?

ধা। ওতে কটী অপকার হবার কথা। প্রথমতঃ, অধিক দুধ সঞ্চয়ে ঠুন্‌কো, দ্বিতীয়তঃ, ছেলে ক্রমাগত একবারে একদিকে কা'ত হয়ে অধিকক্ষণ ধ'রে মাই খেলে, তার সেই অঙ্গ বাঁকা হওয়ার সম্ভব।

সু। এ তো দেখ্‌ছি বড় দোষ! তবে কি নিয়মে মাই দিতে হবে?

ধা। ক্রমাগত একটা মাই না খাইয়ে পরিবর্ত্তন ক'রে খাওয়ালে চ'ল্‌তে পারে।

সু। আচ্ছা, সর্ব্বদা ছেলেকে মাই দিলে স্তনদুগ্ধের কোন অপকার হয় কি?

ধা। হয় বৈ কি, বিশ্রাম না পেলে মাই দুধের অগুণ হ'য়ে

থাকে। আর দুধ-হীন স্তন পানে ছেলের পেট কামড়ানি ও উদরের পীড়া হ'য়ে থাকে।

সু। প্রথম প্রথম ক ঘণ্টা অন্তর মাই দিতে হয়?

ধা। দিবসে দুইতিন ঘণ্টা অন্তর মাই দিলে চ'ল্‌তে পারে। আর ছেলে দু তিন মাসের হ'লে, রাত্রে তিন চারিবার দেবে; তার পর ক্রমে কমিয়ে আন্‌তে হয়।

সু। আচ্ছা, স্তন-দুগ্ধ কমে আস্‌তে থাক্‌লে কি করা উচিত?

ধা। পোয়াতিকে সুপথ্য দেবে। যাতে দুধ বাড়ে এমন জিনিস খেতে দিতে হবে।

সু। কি রকম জিনিস খেলে পোয়াতির দুধ বেড়ে থাকে?

ধা। সিঙ্গী, মাগুর, বাইন, পাকাল মাচ কিম্বা গেঁড়ি, কাঁক-ড়ার ঝোল আর যে পরিমাণ হজম শক্তি থাকে, সেই পরি-মাণে দুধ খেতে দেবে।

সু। এসব তো সহজেই পাওয়া যায়, আর ভাবনা কি?

ধা। জিনিস তো সহজ বটে, কিন্তু জানা আর সেইরূপ বুঝে চলাই দরকার। নতুবা শুধু জেনে রাথার কোন ফল হয় না।

সু। সে কথা সত্য।

ধা। এখন তো তোমার জানা শেষ হ'লো, তবে আমি আসি কাল এসে আবার আর একটী বিষয় ব'ল্‌ব।

দুগ্ধ সম্বন্ধে সাবধানতা।

সু। আপনার দেখা পেলে কত কথাই যে, জান্‌তে ইচ্ছা হয়, তা আর বল্‌ব কি?

ধা। ভালই তো। আজ আবার কি জানতে ইচ্ছা হ'য়েছে, বল না?

সু। ছেলেদের দুধের বিষয়ে কি রকম সাবধান হ'তে হয়?

ধা। বাছা! তুমি বড় ভালকথা জিজ্ঞাসা ক'রেছ। অনেক পোয়াতি ও গিন্নিকে দেখা যায়, তাঁরা ছেলের যে প্রাণ দুধ, তার ভাল মন্দের দিকে দৃষ্টি করেন না।

সু। দুধের প্রতি আবার কিরূপ দৃষ্টি রাখ্‌তে হয়?

ধা। দৃষ্টি না রাখ্‌লে যা যখন তখনকার দোয়া দুধ খেতে দিলে ছেলের অসুখ ক'র্‌বে যে?

সু। তবে ছেলের জন্য কি রকম নিয়মে দুধ দুত্তে হবে?

ধা। কেন, প্রাতঃকালে যে দুধ দোয়া হবে, দুপর পর্য্যন্ত সে দুধ খাবে আর সন্ধ্যার সময়ের দোয়া দুধে রাত্রে খাওয়া চ'ল্‌বে অথচ কোন অসুখ ক'র্‌বে না।

সু। কি রকম দোয়াদুধে ছেলেদের অসুখ হ'য়ে থাকে?

ধা। পূর্ব্বদিনের বাসী অথবা ভোরে দোয়া দুধ সারাদিন খেতে দিলে অসুখ হয়। বাসীদুধ ছেলেদের পক্ষে বিষ-তুল্য।

সু। হ্যাঁ গা! বাসীদুধের দোষ কি?

ধা। দোষ আবার কি জিজ্ঞাসা ক'চ্ছ, বাছা? তাতে বিস্তর দোষ; তাহা গুরু, ভার, রোগ-জনক আর সহজে হজম হয় না।

সু। আচ্ছা, জাল না দিয়ে যদি কাঁচা দুধ খাওয়ান যায়, তাতে কি কোন অনিষ্ট হয়?

ধা। সারাদিন কাঁচা দুধ খাওয়ালে পেট ভার করে, আর চোকের পীড়া হয়।

সু। তবে যেন কোন দুধই কাঁচা খাওয়ান ভাল নয়?

ধা। এর মধ্যে একটী কথা আছে। মানুষের দুধই অপক্ক ব্যবহার হ'য়ে থাকে। আর আর দুধ গরম ক'রে নিতে হয়। তবে বালক বালিকাদের কাঁচা দুধ খাওয়াতে হ'লে প্রাতে টাট্‌কা দোয়া দুধ অর্থাৎ দুধ গরম থাক্‌তে থাক্‌তে খেতে দিতে পারা যায়।

সু। আচ্ছা, দুধ জ্বাল না দিয়ে কতক্ষণ রাখ্‌লে নষ্ট হয় না?

ধা। তিন মুহূর্ত্ত অর্থাৎ ছ দণ্ডকাল অতপ্ত অবস্থায় রাখ্‌লে দুধ বিকৃত বা খারাপ হ'য়ে থাকে।

সু। তবে তো দেখ্‌ছি ছেলেদের দুধ আগে জ্বাল দিয়ে রাখা উচিত?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? ছ দণ্ডের পর বার দণ্ড কাঁচা থাক্‌লে দুধ দূষিত হ'য়ে থাকে। আর বার দণ্ডের পর তা বিষ-তুল্য হ'য়ে উঠে।

সু। আচ্ছা, গৃহস্থঘরে দেখ্‌তে পাই, সকল পরিবারের দুধের সঙ্গে ছেলেদের দুধ জ্বাল দেওয়া হ'য়ে থাকে, সে নিয়ম কি ভাল?

ধা। না, ছেলেদের দুধ পৃথক জ্বাল দিয়ে স্বতন্ত্র পাত্রে রাখা উচিত। আর যে পাত্রে ছেলেদের দুধ থাক্‌বে, ঠাণ্ডা জলে পাত্রটী বেশ ক'রে ধুয়ে রাখা আবশ্যক। যে কড়াতে দুধ জ্বাল দিতে হয়, তা রোজ উত্তমরূপে মাজ্‌তে হয়।

সু। আচ্ছা, যদি ঘটনাক্রমে জ্বালে দুধ ম'রে ঘন হয়, তবে কি সে দুধ ছেলেকে খাওয়াতে পারা যায়?

ধা। আঃ সর্ব্বনাশ! ছেলেকে ঘনদুধ খাওয়ান আর হাতে ক'রে তার মুখে বিষ দেওয়া একই কথা।

আর একটী কথা জিজ্ঞাসা ক'রে রাখি, ছেলেদের দুধ কি নিয়মে রাখ্তে হবে?

ধা। নিয়ম আর কি বাছা! কোন রকমে যেন দুধ খারাপ না হয়। ছেলেদের জন্য দুটী পাত্র ব্যবহার করা ভাল। একটীতে দুধ রাখ্তে হ'বে। আর একটী পাত্রে দুধ খাওয়াতে হবে। যে পাত্রে দুধ থাক্‌বে, তার উপর একখানি পরিষ্কার ভাঁজ করা কাপড় এরূপভাবে আচ্ছাদন দেবে যেন তাতে দুধ না লাগে অথচ বেশ ঢাকা পড়ে।

যু। কি রকম স্থানে

ধা। শীতল জায়গায় রাখ্‌বে। রন্ধন-শালায় ছেলেদের দুধ রাখা ভাল নয়।

যু। কেন, তাতে দোষ কি?

ধা। দোষ এই যে, ব্যঞ্জনাদি সংলগ্ন বাতাস দুধে লেগে তা দূষিত করে তুলে।

যু। তবে রন্ধন-শালায় ছেলের দুধ রাখা তো বড় দোষ? আচ্ছা, আপনি যে সকল জন্তুর দুধ খাওয়াবার কথা ব'ল্লেন কিন্তু কোন্ জন্তুর দুধের কি গুণ তা তো ব'ল্লেন না।

ধা। ভিন্ন ভিন্ন জন্তুর দুধে ভিন্ন ভিন্ন গুণ।

যু। আচ্ছা, নারীদুধের গুণ কি কি?

ধা। দুধের সাধারণ গুণ স্বাদু, স্নিগ্ধ, তেজস্কর, ধাতুপোষক, বাতপিত্ত-হারক, শুক্রবৃদ্ধি-কর, শ্লেষ্মা-কর এবং গুরু। নারী-দুগ্ধ প্রাণ-ধারক, শরীর-হিতকর, বলকর এবং তৃপ্তি-জনক।

সু। গো-দুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। প্রাণ-ধারক, বল-কর, পুরুষত্ব-কর, অগ্নিকর, রক্তপিত্ত, বিকার ও শ্বাসকাশ-নাশক।

সু। ছাগীদুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। মধুর, শীত, মলবর্দ্ধক অগ্নিকর, রক্তপিত্ত, বিকার ও শ্বাসকাশ-নাশক।

সু। মেষীদুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। গুরু, সাদু, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, কফপিত্ত-নাশক।

সু। মহিষীদুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। অতিস্নিগ্ধ, নিদ্রা-কর, অগ্নি-নাশক।

সু। আচ্ছা, কোন্ সময় দুধ খেলে কি রকম উপকার বা অপকার হ'য়ে থাকে ?

ধা। প্রত্যুষে গো-দুগ্ধ গুরু, রোগোৎপাদক, ভার এবং সহজে জীর্ণ হয় না।

সু। তবে কোন্ সময় দুগ্ধপানে উপকার ?

ধা। সূর্য্য উঠ্‌লে অর্থাৎ আধ প্রহরের পর দুগ্ধ পানে স্বাস্থ্য ভাল থাকে।

সু। তখন খেলে গুণ কি

ধা। লঘু, সুপথ্য আর অগ্নি-বর্দ্ধক।

সু। আচ্ছা, কোন্ রকম গরুর দুধে কি প্রকার গুণ তার কি কোন ব্যবস্থা আছে ?

ধা। তা আর নাই ? বৎসহীনা কিম্বা বালবৎসা গাভীর দুধে দোষ আছে।

সু। তবে কোন্ প্রকার গাভীর দুধ প্রশস্ত ?

ধা। যে গাভী একবর্ণবৎস প্রসব করেছে তার দুধ আর সাদা ও কাল বর্ণের গাভীর দুগ্ধই প্রশস্ত।

সু। দুধেরও আবার এত বিচার আছে গা?

ধা। তা আর নাই; আবার শুনঃ—যে গাভী ইক্ষু, মাষকলাই, বৃক্ষপত্র খায় আর যে গরু ঊর্দ্ধশৃঙ্গ, সেই গরুর দুধ কাঁচাই খাও কিম্বা জ্বাল দিয়েই খাও তাতে বিলক্ষণ উপকার।

সু। ছেলেকে সে গরুর দুধ খাওয়ান তো তবে বড় দোষ?

ধা। তা নয় তো কি? নবপ্রসূতা গাভী কিম্বা ছাগী প্রভৃতি পশুর দুধ মধুর বটে, কিন্তু তাতে খারের ভাগ অধিক আর রুক্ষ, পিত্তদাহ এবং রক্তরোগ উৎপাদন করে, এজন্য পান করা উচিত নয়।

সু। তবে কি রকম বয়সের গাভীর দুধ ভাল?

ধা। প্রথম প্রসূতা গাভী, ছাগী প্রভৃতির দুধ গুণ-হীন ও অসার; মধ্যম বয়সের দুধই তেজস্কর আবার বৃদ্ধ বয়সের দুধ দুর্ব্বল।

সু। আচ্ছা, প্রসবের পর কতদিনের দুধ ভাল?

ধা। প্রসবের পর তিন মাসের যে দুধ তাই অতি উত্তম।

সু। ভালকথা এই সঙ্গে দুই একটা খট্‌কা ভেঙে নিই।

ধা। আবার কিসের খট্‌কা গা?

সু। আচ্ছা, কোন্ কোন্ রোগে দুধের কিরূপ দোষ গুণ?

ধা। পুরাতন জ্বরে যদি কম নিস্তেজ হয়, তবে দুধ অমৃত তুল্য। কিন্তু নবজ্বরে বিষবৎ। (১)

(১) জীর্ণজ্বরে কফে-ক্ষীণে ক্ষীরং স্যাদমৃতোপমং।
তদেব তরুণে পীতং বিষবদ্ধন্তি মানুষম্॥

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, দুধের মত উপকারী জিনিস আর কিছুই নাই। দুধই মানুষের প্রাণ।

ধা। সে কথা সত্য বটে, কিন্তু তাই ব'লে রাত্ত দিন যখন তখন দুধ খাওয়া কিছু নয়। (২)

সু। যে দুধ আমাদের প্রাণস্বরূপ, আমরা সে দুধের বিষয় কিছুই জানি না। এসব তত্ত্ব জানা থাক্‌লে আর ভাবনা কি?

ধা। বাস্তবিক দুধ অত্যন্ত উপকারী খাদ্য। শরীর বৃদ্ধি ও রক্ষার জন্য যে যে জিনিসের দরকার, বিশুদ্ধ দুধে সে সমস্তই আছে। বিশেষতঃ শিশুর পক্ষে দুধ আপনা আপনিই হজম হয়, কোন শক্তির প্রয়োজন হয় না।

সু। সেই জন্যই ছেলেরা কেবল বুঝি দুধ খেয়ে বেড়ে উঠে?

ধা। তা নয় তো কি? যাদের শরীর সম্পূর্ণরূপে বৃদ্ধি পায় নাই, দুধ তাদের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, ছেলেকে সুস্থ রাখ্‌তে হ'লে, দুধের প্রতি খুব দৃষ্টি রাখ্‌তে হয়। কারণ দুধের দোষে বিস্তর অপকার হবার কথা।

ধা। এই সকল বিষয়ে যদি দৃষ্টি রেখে পোয়াতরা

---

(২) স্নিগ্ধশীতং গুরুং ক্ষীরং সর্ব্বকালং ন সেবয়েৎ।
দীপ্তাগ্নিং কুরুতে মন্দং মন্দাগ্নিং নষ্টমেবচ ॥
বৃষ্যং বৃংহণমগ্নিবর্দ্ধনকরং পূর্ব্বাহ্নপীতং পয়ঃ।
মধ্যাহ্নে বলদায়কং রতিকরং কৃচ্ছ্রস্য বিচ্ছেদনং ॥
বাল্যে বহ্নিকরং ক্ষয়ে তোবলকরং বীর্য্যপ্রদং বার্দ্ধকে।
রাত্রৌ ক্ষীরমনেকদোষশমনং সেব্যং স্মৃতঃ সর্ব্বদা ॥

ছেলে মানুষ করে, তবে কি আর ছেলের কোন অসুখ হয় গা?

সু। এদেশের পোয়াতিরা এসব দরকারী বিষয়ে আদৌ দৃষ্টি রাখে না।

ধা। সেটী বড় দোষ; গর্ভে সন্তান ধ'ল্লেই পোয়াতির কাজ শেষ হয় না, ছেলের স্বাস্থ্য ও জীবনের প্রতি সতর্ক থাকা প্রধান কাজ।

সু। কটী পোয়াতি তা মনে ক'রে থাকে গা?

ধা। না থাকা বড় দোষ। যা হোক কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, আজ আমি আর ব'স্‌তে পারি না। তবে তুমি থাক, আমি আসি।

শিশুর নিদ্রা-ব্যবস্থা।

সু। শিশুপালনের অনেক কথা তো আপনি বলেছেন, কিন্তু ছেলেকে ঘুমপাড়ানর কোন কথায় তো ব'ল্লেন না?

ধা। আগে বলি নাই ব'লে তো আর সময় যায় নাই বাছা! আজ তোমাকে ছেলেকে ঘুমপাড়াবার নিয়ম ব'লে দেব। কিন্তু ঘুমবার কথা ব'ল্‌তে হ'লে আগে শয়নের নিয়মটা জানা আবশ্যক।

সু। শোয়ার আবার নিয়ম কি গা?

ধা। নিয়ম অনেক আছে। আচ্ছা, বল দেখি, ছেলে যখন গর্ভে থাকে, তখন ঠাণ্ডায় থাকে না গরমে থাকে?

সু। গর্ভে বাতাসাদি লাগে না, কাজেকাজেই গরমে থাকে।

ধা। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর যদি সে রকম গরমে না রাখা যায়, তবে নিশ্চয়ই ছেলেদের অসুখ হবার কথা।

সু। সে কথা ঠিক বটে; তবে ছেলেকে কি রকম ক'রে রাখ্‌তে হবে?

ধা। ছেলেকে সর্ব্বদা কোলে ও কাছে রাখ্‌বে।

সু। কোলে রাখ্‌লে উপকার কি?

ধা। পোয়াতির গায়ের গরমে ছেলে গরম থাকবে।

সু। তবে রাতদিন ছেলেকে কোলে ক'রে ঘুমপাড়াবে কি?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে; রাত্রে একটু তফাতে ছেলেকে শোয়াবে।

সু। রাত্রে তফাতে শোয়াবার কারণ কি?

ধা। এতে কয়েকটী উপকার আছে; প্রথমতঃ, সর্ব্বদা মাই মুখে করা ও যখন তখন দুধ খাওয়া অভ্যাস হয় না। দ্বিতীয়তঃ, পোয়াতির প্রশ্বাসের দূষিত বাতাসে ছেলের কোন অপকার হয় না। তৃতীয়তঃ, পোয়াতির ঘুমে ব্যাঘাত জন্মে না। চতুর্থতঃ, সুনিদ্রা হওয়াতে পোয়াতির স্তনে পুষ্টি-কর দুগ্ধ উৎপন্ন হয়।

সু। তবে তো রাত্রে ছেলেকে একটু তফাতে শোয়ালে অনেক উপকার?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? এ ছাড়া আর একটী উপকার আছে?

সু। অনুগ্রহ ক'রে তবে সেটী বলুন না?

ধা। এও আর জান না বাছা! যাদের বয়স অধিক, তারা যদি কম বয়স্কের কাছে শোয়, তবে অল্পবয়স্কের শরীরের

তেজঃ গ্রহণ ক'রে থাকে। কাজেকাজেই অল্পবয়স্ক দুর্ব্বল ও কাহিল হয়।

স্থ। এই কারণেই বুঝি বৃদ্ধ ব্যক্তির যুবতী স্ত্রী অল্প বয়সেই বৃদ্ধার মত হ'য়ে থাকে?

ধা। ঠিক ব'লেছ? এখানে ছেলেদের পক্ষেও সেই নিয়ম জান্‌বে।

স্থ। এতো গেল শোয়াবার ব্যবস্থা; কিন্তু কি নিয়মে ছেলে ঘুমবে সে কথা বলুন?

ধা। মোটামুটি এই মনে রেখ, দু মাস পর্য্যন্ত দুধ খাওয়ানর পরই ছেলেকে ঘুম পাড়াবে।

স্থ। প্রথম দু মাস এরূপ নিয়মে ঘুমলে উপকার কি?

ধা। কারণ, তখন ছেলেদের ইন্দ্রিয়াদি শিথিল থাকে, আহার ও নিদ্রাই প্রবল হয়, প্রসূতির স্তনদুগ্ধ পাতলা থাকে, আর শিশু অল্প পরিমাণে দুধ খায়, সুতরাং স্তনপানের পর নিদ্রা গেলে কোন হানি হয় না।

স্থ। আপনি তো দু মাস পর্য্যন্ত এই নিয়ম ব'ল্লেন; কিন্তু তার পর কি ঘুমবার নিয়ম বদলাতে হয়?

ধা। হয় বৈ কি? তার পর ছেলের যত বয়স বাড়্‌তে থাকে, ও মাইতে অধিক দুধ নাবে, তখন ছেলে বেশী খায়, পেট খুব ভরা থাকে। আহারান্তে ভরা পেটে ঘুমন ভাল নয়।

স্থ। কেন গা?

ধা। ভরন্ত পেটে ঘুমলে ভাল হজম হয় না; হজমে ব্যাঘাত হ'লেই সুনিদ্রা ঘটে না।

স্থ। হ্যাঁ, এখন বুঝ্‌লেম, তবে খুব খাওয়ার পরই ঘুমন ভাল

নয়। কিন্তু অনেক পোয়াতিকে দেখা যায়, তারা ছেলেকে এক পেট দুধ গিলিয়েই অমনি ঘুম পাড়াতে বসে। তারা মনে করে ঘুমলেই একটা কাজ সারা হ'ল।

ধা। সেটা বড় দোষ। ছেলেকে সুস্থ রাখা পোয়াতির প্রধান কাজ, তাতে তাচ্ছিল্য ক'ল্লে চ'ল্‌বে কেন?

সু। পোয়াতিরা জানে না বলেই অমন করে থাকে।

ধা। এইরূপ অনেক বিষয় জানা না থাকাতে এদেশে পোয়াতিরা ছেলে মানুষ ক'র্ত্তে অনেক অনিয়ম ক'রে থাকে। সেই কারণেই ছেলেদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে না, কত রকম রোগ ভোগ ক'রে থাকে।

সু। সে কথা মিথ্যা নয়। না জানাতেই তো অনেক সময় অনেক রকম সর্ব্বনাশ হ'য়ে উঠে। আচ্ছা, অনেক পোয়াতিকে যে দেখা যায়, দোলাইয়ে, গান ক'রে, মাই খাইয়ে ও নানা প্রকার ফিকিরে ছেলেকে ঘুমপাড়ায়, সে রীতিটা কি ভাল?

ধা। না, কোন রকম কৃত্রিম উপায়ে ছেলেকে ঘুমপাড়ান ভাল নয়। ঘুম পেলে ছেলে আপনা হ'তেই ঘুমিয়ে পড়ে, কিছুই ক'র্ত্তে হয় না।

সু। তবে বুঝি ছেলে ঘুমিয়ে প'লে বিছানায় শোয়াবে?

ধা। তাও নয়; জাগার অবস্থায় বিছানায় শোয়ান ভাল।

সু। আচ্ছা, ঘুমন্ত ছেলেকে জাগিয়ে খাওয়ান উচিত কি না?

ধা। সেটাও বড় দোষ। কোন রকমে ঘুমের ব্যাঘাত হ'লেই অসুখ হবার কথা। শরীর সুস্থ রাখার পক্ষে ঘুম যে, একটী প্রধান দরকার তা যেন মনে থাকে। সুনিদ্রা না হ'লে

নানা রকম রোগ হবার কথা। ঘুম ভাঙ্গিয়ে খাওয়ান যেমন দোষের, সেইরূপ আবার খাওয়াবার জন্ত ছেলেকে জাগিয়ে রাখাও অনিষ্ট-কর।

সু। আচ্ছা, নিদ্রাকালে ছেলেকে কি ভাবে শোয়ান উচিত ?

ধা। পাশ ফিরিয়ে শোয়ান ভাল।

সু। কোন্ পাশে তবে শোয়াবে ?

ধা। ডাইন পাশেই শোয়ান ব্যবস্থা।

সু। কেন ?

ধা। কারণ এই, ডাইন দিকের ফুস্‌ফুস বাঁ দিকের ফুস্‌ফুস চাইতে বড় সুতরাং ডাইন পাশে শোয়ালে নিশ্বাস প্রশ্বাসের কোন ব্যাঘাত হয় না।

সু। এতোও আছে গা ? আচ্ছা, তবে যে দেখা যায়, পোয়াতিরা ছেলেকে প্রায়ই চীৎ ক'রে শুইয়ে রাখে।

ধা। অধিকক্ষণ ধ'রে ছেলেকে চীৎভাবে শুইয়ে রাখ্‌লে ছেলের পিঠের দাঁড়ায় অধিক চাপ পড়ে।

সু। তাতে কি কোন অনিষ্ট হয় ?

ধা। হয় না আবার ? তখন কি মেরুদণ্ড শক্ত হয় যে, অধিকক্ষণ চাপ সহ্য ক'রবে ?

সু। কিরকম ঘরে ছেলেকে ঘুমপাড়াবে ?

ধা। শোয়ার ঘরের দরজা একেবারে বন্ধ ক'রে রাখা উচিত নয়।

সু। তবে কি ঘরের সব দরোজা, জানালা খুলে রাখ্‌বে ?

ধা। এর মধ্যে একটী কথা আছে ; বাইরের ঠাণ্ডা বাতাস

ছেলের গায়ের উপর না লাগে অথচ ঘরে বিশুদ্ধ বাতাস পূর্ণ থাকে এরূপ ব্যবস্থা করা ভাল।

সু। বিশুদ্ধ বাতাস ছেলের পক্ষে ভাল কি?

ধা। একথা আবার জিজ্ঞসা ক'র্ত্তে হয় গা! ছেলেরা যে, অকালে মারা যায়, বিশুদ্ধ বাতাস না পাওয়াই তার একটী প্রধান কারণ মনে ক'র্‌বে।

সু। তবে তো বাতাস ছেলেদের পক্ষে খুব আবশ্যক!

ধা। ঠিক ব'লেছ, ঘুমন্ত ছেলের ঘরে বিশুদ্ধ বাতাস ও আলোক থাকা যেমন আবশ্যক, সেই রকম বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল জায়গায় তাদের খেলা ক'র্ত্তে দেওয়াও তেমনি দরকার।

সু। এতে উপকার কি?

ধা। ছেলেদের শরীর ও মনের স্ফূর্ত্তি হয়; নতুবা তারা ক্ষীণ, অসন্তুষ্ট এবং চিররোগী হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, কত বয়স পর্য্যন্ত ছেলেকে দিনে ঘুমতে দেওয়া ভাল?

ধা। দু তিন বৎসর পর্য্যন্ত দুপুরে কিছুক্ষণ ঘুমতে দেওয়া উচিত।

সু। তবে যেন ঘুমবার একটী সময় ঠিক রাখা আবশ্যক?

ধা। তা চাই বৈ কি! নতুবা যখন তখন ভুলিয়ে নানা ফিকিরে ছেলেকে ঘুমপাড়ান বড় দোষের।

সু। আচ্ছা, কি কারণে ছেলের ঘুমে ব্যাঘাত হ'য়ে থাকে?

ধা। ছেলের ও পোয়াতির অস্বাস্থ্য-কর ও অধিক আহার হ'তেই প্রায় নিদ্রার ব্যাঘাত হয়।

সু। তবে যেন ছেলে ও পোয়াতিকে পরিমিত আহার দিতে হবে? ভালকথা পরিমিত আহার কাকে বলে?

ধা। যা খেলে ক্ষুধা নিবৃত্ত হয় আর তৃপ্তি জন্মে তাকেই পরিমিত আহার বলে।

সু। কোন্ রকম প্রকৃতির ছেলেদের সুনিদ্রা হ'য়ে থাকে?

ধা। খুব ছোট ছেলে যদি সুস্থ ও সবল থাকে, তবে তাদের উত্তম নিদ্রা হয়।

সু। আপনার কাছে যত উপদেশ শুন্‌ছি, ততই কত জ্ঞানের কথা জান্‌তে পাচ্ছি। সকল পোয়াতিরা যদি এসব তত্ত্ব শিখ্‌তে পারে, তবে কি আর অকালে ছেলে মরে?

ধা। তুমি ঠিক জান্‌বে যে, পালন-দোষেই অনেক ছেলে অকালে মারা যায়। সুনিয়মে রাখ্‌তে পাল্লে ছেলেরা কখনই অকালে মারা পড়ে না।

সু। আমার মতে ওসব দরকারী বিষয় শিখ্‌বার কেতাব যত অধিক হয়, ততই দেশের মঙ্গল।

ধা। তার আর কথা কি? এ দেশের লোকের কেমন কু অভ্যাস যে, এসব বিষয়ে মনোযোগ দেয় না। যা হোক কাল আবার এসে আর একটী দরকারী বিষয় ব'ল্‌ব। আজ অনেক বেলা হ'য়েছে।

দন্ত-রক্ষণ।

সু। আজ সকালে সকালে এসেছেন, ভালই হ'য়েছে?

ধা। কেন গা? কোথাও যাবে নাকি?

সু। না—আজ একটী বড় বিষয় জেনে নেব।

ধা। বিষয়টা গা ?

সু। দন্ত রক্ষার উপায় জেনে নেব।

ধা। এই যে লোকে ব'লে থাকে, "দাঁত থাক্‌তে দাঁতের মর্য্যাদা বুঝে না" সে কথাটা বড় মিথ্যা নয়।

সু। সে যা হোক, আপনি অনুগ্রহ ক'রে আমাকে দাঁতের বিষয়টা ভাল ক'রে বুঝিয়ে দিন।

ধা। পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন দন্ত যে, কেবল মুখের শোভাবৃদ্ধি করে তা নয়; শারীরিক কার্য্যসাধনেও দাঁতের প্রয়োজন।

সু। কি নিয়মে দাঁত উঠে থাকে সেটী বুঝিয়ে দিন।

ধা। সন্তান ভূমিষ্ঠ হবার তিন মাস পরে মাড়ির ভিতর দাঁতের সূত্রপাত হয়।

সু। কি উপায়ে তা জানা যায় ?

ধা। সে সময় হ'তে যতদিন না সকলগুলি দাঁত উঠে, ততদিন পর্য্যন্ত মাড়ি টাটায়, সর্ব্বদা লাল প'ড়্‌তে থাকে আর পেটের অসুখ হয়।

সু। তবে তো এসময় খুব সাবধানে থাক্‌তে হয় ?

ধা। তা আর ব'ল্‌তে ? এই সময় যদি পোয়াতি আহারাদির বিষয়ে নিয়ম মত না চলে, তবে ছেলেদের পেটের পীড়া, সামান্য জ্বর এবং গায়ে হামের মত বা'র হয়।

সু। মোটের উপর এই বুঝ্‌তে হবে, তিন মাস বয়স হ'তেই ছেলেদের দাঁত উঠ্‌বার শুরু হয়; ও সেই সময় হ'তে পোয়াতিকে খুব সাবধানে রাখ্‌তে হবে।

ধা। তা বৈ কি ?

সু। আচ্ছা, দাঁত উঠ্‌বার যে সকল লক্ষণ ব'ল্লেন, তা ছাড়া আর কোন চিহ্ন প্রকাশ হয় না কি ?

ধা। হয় বৈ কি ; ছেলেদের মাড়িতে দাঁত উঠ্‌বার এক একটী নির্দ্দিষ্ট স্থান আছে, তৃতীয় মাসে সেই সকল স্থান একটু উঁচু হ'য়ে উঠে। আবার কখন কখন দেখা যায়, কোন কোন শিশু দন্ত শুদ্ধই ভূমিষ্ট হ'য়ে থাকে।

সু। সে কি গা ?

ধা। সে রকম খুব কম। মাড়ির ফুলা স্থান ভেদ ক'রে দাঁত উঠে থাকে। দাঁতের অগ্রভাগ ধারাল, সহজেই মাংস ভেদ ক'র্ত্তে পারে।

সু। আচ্ছা, সব ছেলের কি এক রকম বয়সে দাঁত উঠে ?

ধা। না ; কারো শীঘ্র উঠে আবার কারো কারো বিলম্বে উঠে থাকে। আবার এরূপ ও দেখা যায়, বাপের যে বয়সে দাঁত উঠেছিল, ছেলেরও সেই বয়সে দাঁত উঠে। ফলকথা সচরাচর ছ মাস হ'তে ষোল মাসের মধ্যেই দাঁত উঠে থাকে।

সু। দাঁত উঠ্‌বার সময় বেশ জানা যায়, কেমন ?

ধা। যায় বৈ কি, মাড়ি বেদনাযুক্ত ও একটু শক্ত, এবং কিছু স্ফীত আর চক্‌চকে হয়। এবং মাড়ি সুড় সুড় করে আর অধিক লালা পড়ে।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন চিহ্ন আছে ?

ধা। আছে, মাড়ির উপরে সাদা সাদা দাগ পড়ে, পরে সেই দাগে দাগে দাঁত উঠে।

সু। তবে এই কয়টী লক্ষণ দেখেই ছেলের দাঁত উঠ্‌ছে জানা যায় ?

ধা। তা তো যায়ই, তা ছাড়া পেটের পীড়া, বমন ও সামান্য জ্বরও হ'য়ে থাকে। কোন কোন ছেলে অত্যন্ত খিট্‌খিটেও হয়।

সু। তবে তো অনেকগুলি লক্ষণ দেখা যায় ?

ধা। আরোও অনেক লক্ষণ প্রকাশ পেয়ে থাকে।

সু। অনুগ্রহ ক'রে সেগুলি বলুন্ না ?

ধা। এ সময় ছেলেরা সর্ব্বদা মুখের ভিতর হাত পূরে দিতে চেষ্টা করে। মাড়ির উপর আঙুল কিম্বা নখ দিয়ে খুঁট্‌লে আরাম বোধ ক'র্ত্তে থাকে। কোন কোন ছেলের আবার ঠোঁট ও ফাটে।

সু। আচ্ছা, রোগা ছেলেদের দাঁত উঠ্‌বার সময় অসুখ কি অধিক হয় ?

ধা। তা আর হয় না ? প্রথমে জ্বর হয়, ও ভাল ঘুম হয় না ; ছেলে চম্‌কে উঠে, ও তার দৃষ্টি বিকৃত হয়। ঘন ঘন নিশ্বাস প'ড়্‌তে থাকে, কখন কখন অজ্ঞানতা এবং অস্বাভাবিক নিদ্রা হ'তে দেখা যায়।

সু। এসব লক্ষণ দেখা গেলে কি করা উচিত ?

ধা। যত শীঘ্র পারা যায়, তাদের মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা ক'র্ত্তে চেষ্টা করা আবশ্যক।

সু। নইলে কি অনিষ্ট হতে পারে ?

ধা। শিশুর মৃত্যু হওয়া সম্ভব।

সু। তবে তো এরূপ ঘ'ট্‌লে খুব সাবধান হ'তে হবে !

ধা। সে কথা আবার একবার করে গা? এসময় মৃদু বিরেচক অর্থাৎ ঠাণ্ডা জোলাপ দেওয়া উচিত। হাতির দাঁতের কিম্বা কাঠের চোষনকাটি অথবা বাসী পাঁউরুটির ছিলকা মাড়িতে অল্প অল্প ঘ'স্‌লে কিম্বা ফুস্ ফুস্ ও মস্তিষ্কের ক্রিয়া হ'লে উপশম হ'তে পারে।

সু। এ ছাড়া আর কি করা আ

ধা। গরম জলে স্নান ক'রিয়ে ছেলের ঘাম বা'র ক'র্‌বে।

সু। গরম জলে স্নানে উপকার কি?

ধা। তাতে রক্তের চলাচল সহজ হয়, সুতরাং বিপদ বা আশঙ্কা থাকে না।

সু। ছেলেদের দাঁত উঠ্‌বার বিপদ তো কম নয়?

ধা। কম বিপদ আবার? যাতে প্রাণের আশঙ্কা! যা হোক, দাঁত উঠবার সময় ছেলে আক্রান্ত হ'লে তৎক্ষণাৎ বিজ্ঞ চিকিৎসক এনে চিকিৎসা করান আবশ্যক।

সু। ছেলেদের দাঁত উঠ্‌বার সময় কিরূপ সতর্ক হ'তে হয়, বাপ মায়ের তা জেনে রাখা খুব দরকার।

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? ছেলের দাঁত উঠ্‌তে কষ্ট হ'লেই যত শীঘ্র পারা যায়, তার মাড়ি চিরে দেওয়া ভাল।

সু। ওমা সে কি আবার! অত কচি ছেলের কি মাড়ি চিরে দিয়া যায়? পোয়াতি তা কেমন ক'রে সহ্য ক'র্‌বে?

ধা। তাতে আর ভয় কি, রোদন-পরায়ণ ছেলের সহসা যদি হাসি মুখ দেখ্‌তে ইচ্ছা করা যায়, তবে কালবিলম্ব না ক'রে, যত শীঘ্র পারা যায়, মাড়ি চিরে দিতে হবে।

সু। ঈশ্বরের নিয়মে দাঁত তো আপনা হ'তেই উঠে থাকে, তবে আর চিরা কেন?

ধা। যদিও আপনা হ'তে দাঁত উঠে বটে, কিন্তু যে সব ছেলেদের দাঁত উঠ্‌তে দেরি হয়, তাহাদের মাড়ি চিরে দিলে শীঘ্র উঠ্‌তে পারে; কোন রকম অসুখ হয় না। নতুবা অনেক রকম রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। কি রকম অসুখ হয়?

ধা। পেটের পীড়া হয়। কখন কখন মাথায় জল উঠে; অজ্ঞানতা ও খেচুনি হ'তে থাকে।

সু। আচ্ছা কি রকম অবস্থায় মাড়ি চিরে দিতে হয়?

ধা। যখন দেখা যাবে, মাড়ির ভিতর হ'তে দাঁত ঠেলে উঠ্‌তে পাচ্ছে না, তখন আর দেরি না ক'রে চিরে দিতে হবে।

সু। কি রকম ক'রে মাড়ি চির্‌তে হয়?

ধা। লম্বালম্বীভাবে মাড়ি চির্‌তে হয়; চিরা যেন আধ ইঞ্চির বেশী না হয়। আর ঢেরাকাটার ন্যায় ক'রে চির্‌তে হবে।

সু। ঢেরাকাটার মত চির্‌বার কারণ কি?

ধা। ওরকম ক'রে চিরে দিলে চারি দিকের মাংস সঙ্কুচিত হ'য়ে দাঁত উঠ্‌বার পথ প্রশস্ত ক'রে দেয়।

সু। তবে তো ঢেরাকাটা ধরণে চিরা ভাল?

ধা। ওতে আরও একটী উপকার আছে। একটী চিরাতে দাঁত উঠ্‌তে দেরি হলে, চিরা-মুখ জোড়লাগার সম্ভব, সুতরাং পুনর্ব্বার চির্‌বার দরকার হ'য়ে থাকে, কিন্তু ঢেরা-কাটাভাবে চিরায় এই উপকার।

সু। আচ্ছা, মাড়ি চিরে দিলে চিরার দরুন কি ছেলের কোন প্রকার অসুখ হয় না?

ধা। অসুখ কি গা? চিরে দিলেই ছেলেরা অত্যন্ত আরাম বোধ করে। তজ্জন্য প্রায়ই দেখা যায়, মাড়ি চিরার পরে ছেলেরা অকাতরে ঘুমিয়ে পড়ে আর ঘুম থেকে উঠে বেশ সুস্থ বোধ ক'রে থাকে।

সু। আচ্ছা, দাঁত উঠ্‌বার সময় ছেলেকে সুস্থ রাখ্‌বার কি কোন রকম উপায় নাই?

ধা। আছে বৈ কি? দাঁত উঠ্‌বার সময় যদিও ছেলেদের নানা প্রকার রোগ হ'য়ে থাকে, কিন্তু যদি সুপথ্য, পরিষ্কৃত ও পরিচ্ছন্ন বিছানা ও বস্ত্র, আর নির্ম্মল বায়ু সেবনের ব্যবস্থা করা যায়, তবে ছেলেরা অনেকটা সুস্থ থাকে।

সু। আচ্ছা, কি রকম লক্ষণ দেখ্‌লে দাঁত উঠ্‌বার সময় ছেলেকে সাবধানে রাখ্‌তে হবে?

ধা। যখন দেখা যাবে, ছেলেদের পেট ও মস্তিষ্ক আক্রান্ত হ'য়েছে, মাড়ি ফুলে উঠেছে, অধিক পরিমাণে লাল প'ড়্‌ছে, মুখ লাল হ'য়েছে, সর্ব্বদা খিট্‌খিটে ভাব দেখা যাচ্ছে, আর জ্বর প্রকাশ হ'য়েছে, তখন খাবারের পরিমাণ ও তদ্বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখ্‌তে হবে।

সু। কি রকম দৃষ্টি রাখ্‌তে হবে?

ধা। জ্বর ও পেটের পীড়া দেখা গেলে, তার ঔষধ দিতে হবে আর দেরি না ক'রে মাড়ি চিরে দিবে।

সু। আচ্ছা, দাঁত উঠ্‌বার নিয়ম কি?

ধা। নিয়ম এই যেমন বয়স বাড়্‌তে থাকে, সেই সঙ্গে খাদ্যের দরকার মত দাঁত উঠে।

স্থ। দাঁত কটী?

ধা। প্রাপ্ত বয়স্কের অর্থাৎ পূর্ণ যৌবনে বত্রিশটী; প্রত্যেক পাটিতে ষোলটী ক'রে দাঁত থাকে।

স্থ। আচ্ছা, যে দু পাটী দাঁতের কথা বল্লেন, এর মধ্যে কি সকলগুলিই এক রকমের?

ধা। না—মানুষের সমুদায় দাঁতগুলি চারি শ্রেণীতে বিভক্ত। প্রথম চারিটী কর্ত্তন কর্‌বার, তার পরের দুটী শ্বদন্ত, (কুকুরে দাঁত), তারপর ছয়টী চিববার, কিন্তু ছেলেদের প্রথম শ্রেণীতে কুড়িটী দাঁত উঠে থাকে।

স্থ। ছেলেদের ঐ কুড়িটী দাঁত কি একবারে উঠে?

ধা। না—না; খাদ্যের দরকার মত ক্রমে ক্রমে উঠে।

স্থ। দাঁতেরও আবার এত নিয়ম আছে গা?

ধা। দাঁতের জন্ম, বৃদ্ধি এবং হ্রাস আছে। এজন্য যাতে দাঁতের জীবনী-শক্তি নষ্ট না হয়, সে বিষয়ে মনোযোগ রাখা আবশ্যক।

স্থ। আচ্ছা, দাঁতটা ফাঁপা কি?

ধা। দাঁত নিরেট পদার্থ; আর ওর এক জায়গায় তাপ কি ঠাণ্ডা লাগ্‌লে অন্য স্থানে তা সঞ্চারিত হয়।

স্থ। কি কারণে দাঁতের পীড়া হ'য়ে থাকে?

ধা। অনেকগুলি কারণ আছে। পরিপাকশক্তি অল্প হলে, দাঁতের অসুখ হয়; সহসা গরম হ'তে ঠাণ্ডা কিম্বা ঠাণ্ডা হ'তে গরম লাগ্‌লে দাঁতের পীড়া হয়।

সু। এরূপ হওয়ার কারণ কি?

ধা। কারণ এই যে, হঠাৎ পরিবর্ত্তনে স্নায়ু দুর্ব্বল হ'য়ে দাঁত শিথিল হ'য়ে যায়।

সু। তবে তো খুব গরম জিনিস খাওয়া ভাল নয়?

ধা। খুব গরম জিনিস খাওয়া তো ভালই নয়। অথবা যদিও গরম দ্রব্য খাওয়া যায়, কিন্তু তৎক্ষণাৎ আবার ঠাণ্ডা জিনিস খাওয়া বড় দোষ, তাতে দাঁতের পীড়া জন্মে।

সু। আচ্ছা, কারো কারো যে দেখা যায়, দাঁতের স্থানে স্থানে ক্ষয় হ'য়ে থাকে, তাতে কি কিছু ক্ষতি আছে?

ধা। আছে বৈ কি! তা না সার্‌লে সেই স্থানে ময়লা সঞ্চিত হ'তে থাকে, অবশেষে দাঁত পড়্‌তে আরম্ভ করে।

সু। তবে ওরকম ক্ষয় সারাবার উপায় কি?

ধা। কেন, পুটিং করে নেবে।

সু। কি রকম নিয়মে চ'ল্লে দাঁত ভাল রাখা যায়?

ধা। পরিপাকশক্তি ও স্বাস্থ্য ভাল থাক্‌লে আর মাংসাদির পরিবর্ত্তে উদ্ভিদ্ আহার ক'ল্লে দাঁতের রোগ হয় না।

সু। তবে তো এ অতি সহজ উপায়?

ধা। এ যে অতি সহজ উপায় তা কি জান না? কৃষকেরা সুস্থ থাকে আর উদ্ভিদ্ আহার করে বলেই বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত তাদের দাঁত কেমন দৃঢ় থাকে!

সু। তবে তো সুস্থ থাকার অনেক গুণ?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? সুস্থ লোকের দাঁত দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত দৃঢ় থাকে আর দাঁতের স্বাভাবিক বর্ণ রক্ষা পায়।

সু। আচ্ছা, আপনি যে ব'ল্লেন, পরিপাক শক্তি ভাল না থাকলে দাঁতের রোগ জন্মে, তার কারণ কি?

ধা। কারণ এই যে, অজীর্ণ রোগে মুখে এক প্রকার দূষিত রস সঞ্চার হয়, সেই রসেই দন্ত-মূলের পীড়া জন্মে।

সু। অজীর্ণ রোগে দাঁতের যে অসুখ হয় তার কি কোন লক্ষণ আছে?

ধা। আছে বৈ কি? মুখে, জিহ্বায় এবং দন্তে এক প্রকার বেদনা হয়; সর্ব্বদা দাঁত কন্‌কন্ ক'র্ত্তে থাকে।

সু। আচ্ছা, পরিপাক-শক্তি ভাল রকম থাকলে কি দাঁতের অসুখ হয় না?

ধা। যদিও হয়, তবে তা অধিক দিন থাকে না, শীঘ্র ভাল হয়।

সু। দন্তমূলে বেদনা হ'লে কি রকম জিনিসে মুখ ধুলে উপকার?

ধা। নরম দন্ত-মার্জ্জনী কিম্বা ব্রস্ দ্বারা ধৌত করা ভাল। খড়ি কিম্বা অন্য রকম চূর্ণ দ্বারা দাঁত মাজ্‌লে উপকার হয়।

সু। আচ্ছা, এই যে লোকে ব'লে থাকে, দাঁতে এক রকম পোকা হয়, সেটা কি?

ধা। দাঁতের গোড়ায় পীড়া হলে কিম্বা ময়লা ধ'ল্লে তাতে এক প্রকার কীট জন্মে।

সু। এই কীটে কি কোন অনিষ্ট করে?

ধা। করে বৈ কি। অল্প দিনের মধ্যে তারা হাড়ের ভিতর এরূপ প্রবলভাবে প্রবেশ ও এরূপ স্থান দখল ক'রে বসে যে, শেষে তাড়ান বড় কঠিন।

সু। কিরূপ চিহ্ন দেখ্‌লে পোকা লাগা বুঝা যায়?

ধা। পোকা লাগ্‌লে দাঁতের গোড়ার আর পাশের মাংসের রং অল্প পরিমাণে ময়লা হয় আর মাংস ক্ষয় হ'য়ে দাঁত ফাক ফাক দেখায়।

সু। পোকা লাগ্‌লে কি কোন রকম অসুখ হয়?

ধা। হয় বৈ কি,-তাতে সময় সময় দাঁতের গোড়া শূলয় ও চুলকয়।

সু। আচ্ছা, এ রোগ নিবারণের কি কোন ঔষধ নাই?

ধা। থাকবে না কেন? ডাক্তারখানা হতে আধ ছটাক মার্, তিন পোয়া পোর্ট মদিরিকা আর ঐ পরিমাণে বাদামের তেল এনে, এক সঙ্গে মিশিয়ে প্রতিদিন মুখ ধুলে ওরকম অসুখ ভাল হবে।

সু। আচ্ছা, আপনি যে ব'ল্লেন অনেক প্রকার কারণে দাঁতের অসুখ হয়; কিন্তু তার মধ্যে দু একটী কারণ ব'ল্লেন, সব গুলি তো ব'ল্লেন না?

ধা। ঠিক ব'লেছ, বাছা! কথায় কথায় ভুলে যাচ্ছিলেম, যা হোক বলি শুন;—অনেকক্ষণ উপবাসী থাক্‌লে, জ্বর হ'লে, ভাল ক'রে মুখ না ধুলে, দন্তমূলে বেদনা হয় আর দাঁতের উপর এক প্রকার ময়লা জন্মে।

সু। আচ্ছা, দাঁতের উপর যে এক একখানি চটি পড়ে, তার কারণ কি?

ধা। দন্তাদি মাজ্‌তে অবহেলা ক'ল্লে ওরকম হয়।

সু। চটি বা পাথরী পড়্‌লে কি করা উচিত?

ধা। চটি তুলে ফেল্‌তে হয় আর দাঁত খুব পরিষ্কার রাখ্‌তে চেষ্টা ক'র্ত্তে হয়।

সু। চটি না তুল্লে অপকার কি?

ধা। ওতে দাঁত জখম হয়, মাড়িতে বেদনা জন্মে, আর শীঘ্রই হোক কিম্বা বিলম্বেই হোক উহা কষ্ট-দায়ক হ'য়ে উঠে।

সু। তবে তো দাঁত উঠ্‌বার সময় হ'তেই সাবধান হ'লে ভাল হয়?

ধা। ঠিক ব'লেছ, বাছা! ছেলেদের দাঁত উঠ্‌বার সময় হ'তেই দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। এজন্য ছেলেদের দুধে দাঁত প'ড়ে স্থায়ী দাঁত উঠ্‌বার সময় দাঁতগুলি বেশ ক'রে পরীক্ষা করা উচিত?

সু। দাঁতের আবার পরীক্ষা কি গা?

ধা। কেন, তুমি কি দেখ নাই, কোন কোন ছেলের বক্রভাবে দাঁত উঠে, কারো আবার একটী দন্তের মূলে আর একটি দাঁত উঠে থাকে?

সু। হ্যাঁ, দেখেছি বৈ কি। কিন্তু তা নিবারণের কি আর কোন উপায় নাই?

ধা। থাকবে না কেন গা? দন্তচিকিৎসক দ্বারা অনায়াসেই তা নিবারণ করা যায়। অসমান অতিরিক্ত দাঁত তুলে দিলেই দন্ত পংক্তি সমশ্রেণী হয় আর দন্তের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি পায়।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের শিশুকাল হ'তে মুখ না ধোয়ালে কি তাতে কোন অনিষ্ট হয়?

ধা। হয় বৈ কি। নিয়মিতরূপে মুখ না ধুলে মুখে এক প্রকার অনিষ্ট-কর রস সঞ্চার হয়, ঐ রসে দাঁতের রোগ উৎপাদন করে।

সু। আচ্ছা, পংক্তির একটী দাঁত প'ড়্‌লে আর আর দাঁতের কি অপকার হয়?

ধা। সে কথা আর বল্‌তে? একটী দাঁত নষ্ট হ'লেই জান্‌বে যে, অন্যান্য দাঁতের হানি হ'য়ে থাকে।

সু। তবে যে দেখ্‌ছি, দাঁতের গোড়ায় একটু বেদনা হ'লেই দন্ত পরীক্ষা করা খুব আবশ্যক?

ধা। তার আর সন্দেহ কি? কিন্তু দাঁতগুলি পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন রাখাই যে, দন্তচিকিৎসার প্রধান ঔষধ তা যেন মনে থাকে।

সু। কি রকম দাঁতন দিয়ে মুখ মাজ্‌লে অসুখ হয় না?

ধা। কঠিন দাঁতন কিম্বা ব্রস্ দিয়ে দাঁত মাজা উচিত নয়।

সু। কেন, তাতে অপকার কি?

ধা। তাতে মাড়িতে বেদনা হ'তে পারে। কোন রকমে দাঁতের মূল অর্থাৎ মাড়ি বিকৃত হ'লে, তথায় আবশ্যকমত রক্ত সঞ্চার হ'তে পারে না, কাযেকাযেই দাঁতের অপকার হয়।

সু। আচ্ছা, যাদের পান্‌সে দাঁত, তাদের কি রকম সাবধান হওয়া উচিত?

ধা। কোন রকম কঠিন দাঁতন ব্যবহার করা তাদের পক্ষে বড় দোষের। আর কোন রকম গরম পানীয় ব্যবহার করা উচিত নয়।

সু। যাদের পান্‌সে দাঁত কোন্ জিনিসে মুখধুলে তাদের উপকার হয়।

ধা। চা-খড়ি জলে গুলে কাপড়ে ছেঁকে রাখ্‌বে। জল

খিতলে নীচে যে খড়ি জমে, সেই খড়িতে মুখ ধুলে বড় উপকার।

সু। কি রকম উপকার?

ধা। ওতে রোজ মুখ ধুলে মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হয়, দাঁত পরিষ্কার থাকে আর মাড়ি শক্ত হয়।

সু। আচ্ছা, কি রকম দাঁতনে মুখ ধুলে উপকার?

ধা। হস্তের কনিষ্ঠ আঙুলের ন্যায় মোটা, সরল, গ্রন্থি-শূন্য নরম কাঠের দাঁতনে দাঁত মাজা ভাল। (১)

সু। কিসের দাঁতন উপকারী?

ধা। করঞ্জ, নিম এবং খয়ের কাঠের দাঁতন উপকারী। (২)

সু। ও তো গেল দাঁতন কর্‌বার ব্যবস্থা; কিন্তু জিহ্বাদি পরিষ্কারের কি কোন ব্যবস্থা নাই?

ধা। আছে বৈ কি? স্বর্ণ, রৌপ্য কিম্বা তাম্র নির্ম্মিত জিব-ছোলা ব্যবহার ক'র্‌বে।

সু। ও সকলের অভাবে জিহ্বা পরিষ্কার কর্‌বার উপায় কি?

ধা। দ্বাদশ আঙুল পরিমাণ সরল, স্নিগ্ধ দাঁতন কাষ্ঠ চিরে জিব পরিষ্কার ক'র্‌বে। (৩)

১। ভক্ষয়েদ্দন্তধাবনং দ্বাদশাঙ্গুলমায়াতনম্।
কনিষ্ঠিকাগ্রবৎ স্থূলামৃজ্বগ্রন্থি তথব্রণম্॥

২। মধুকো মধুরে শ্রেষ্ঠঃ করঞ্জ কটুকে তথা।
নিম্বস্যাত্তিক্তকে শ্রেষ্ঠঃ কষায়ে খদির স্তথা॥

৩। জিহ্বানির্লেখনং হৈমং রজতং তাম্রজং তথা।
পাটিতং মৃদুতৎকাষ্ঠং মৃদুপত্রময়ং তথা॥

সু। শীতল কি গরম জলে মুখ ধুলে উপকার হয় তা তো কিছু ব'ল্লেন না?

ধা। এখনও তো, বাছা! সময় যায় নাই। বল্‌ছি শুন:—মুখ ধুবার সময় বারম্বার শীতল জলে গণ্ডূষ অর্থাৎ কুলি ক'র্‌বে।

সু। তাতে উপকার কি?

ধা। কফ, তৃষ্ণা ও ময়লা নষ্ট হয় আর মুখের ভিতর শুদ্ধ হয়। (৪)

সু। তবে কি গরম জলে মুখ ধুলে উপকার নাই?

ধা। হয়; তবে একটা কথা আছে; গরম জলে মুখ ধুলে যদিও কফ, অরুচি, ময়লা দাঁতের জড়তা নষ্ট হয় বটে, কিন্তু সাধারণের পক্ষে গরম জল প্রশস্ত নয়।

সু। কেন?

ধা। কারণ, ক্ষীণ, রুক্ষ ব্যক্তি অথবা যাদের চক্ষুর পীড়া আছে ও মল কুপিত তাদের পক্ষে অপকারী। (৫)

সু। মোটের উপর এই বুঝ্‌তে হবে, ছেলে বয়স হ'তেই দাঁত পরিষ্কার রাখা আবশ্যক।

দশাঙ্গুলং মৃদুস্নিগ্ধং তেন জিহ্বাং লিখেৎসুখম্।
তজ্জিহ্বামলং বৈরস্য দুর্গন্ধ জড়তাহরম্॥

৪। গণ্ডূষমপিকুর্ব্বীত শীতেন পয়সা মুহুঃ।
কফতৃষ্ণামলহরং মুখান্তঃ শুদ্ধিকারকম্॥

৫। বিষমূর্চ্ছামদার্ত্তানাং শোষিণাং রক্তপিত্তিনাম্।
কুপিতাক্ষিমলক্ষীণ চূর্ণ রূক্ষাণাং স ন প্রশস্যতে॥

ধা। তা নয় তো আর কি। অধিক বয়স পর্য্যন্ত সুন্দর দাঁত রাখ্‌তে হ'লে প্রথম হ'তেই চেষ্টা ক'র্ত্তে হয়। নতুবা অসময়ে দাঁত প'লে বড় কষ্ট।

সু। ওসব বিষয় কটী লোকে জানে গা ?

ধা। জানে না ব'লেই তো বাল্যকালে ও যৌবনাবস্থায় (যখন রক্তের তেজ থাকে তখন) কেও এসব কথা গ্রাহ্য করে না; শেষে অসময়ে দাঁতগুলি প'ড়ে যায় ও যৌবনে বৃদ্ধত্ব ঘটে।

সু। ঠিক বলেছেন। যা হোক্ আজ অনেক নূতন নূতন উপদেশ পেলাম।

ধা। তবে তুমি এই সকল উপদেশ বেশ ক'রে মনে রাখ, আমি এখন আসি।

শিশুর ক্রিমি রোগ।

সু। আপনি যে আগে ব'লেছেন, ক্রিমি হ'লে ছেলেরা রোগা হয়, কিন্তু কি কি কারণে ক্রিমি জন্মে তা তো বলেন নাই ?

ধা। আগে বলি নাই, এখন ব'ল্‌ছি, মন দিয়ে শুন।

সু। কোন্ বয়সে পেটে অধিক ক্রিমি জন্মে ?

ধা। ছেলে বয়সেই অধিক হয়।

সু। কেন হয় ?

ধা। খারাপ খাবার খেলে পেটে ক্রিমি জন্মে।

সু। খাবারে আবার ক্রিমি জন্মে, সে কি গা ?

ধা। খাদ্যের সঙ্গে ক্রিমির বীজ পেটে যায়, পরে সেই বীজ হ'তে ক্রিমি উৎপন্ন হয়।

সু। খাদ্যের সঙ্গে বীজ যায় কি রকম করে?

ধা। জল, দুধ, আঢাকা খাবার, মিষ্টদ্রব্য, পচা ফল প্রভৃতি নানা রকম পতঙ্গাদি বসে ও সেই সময় বীজ বা ডিম ছেড়ে যায়। সেই সকল খাবার খেলে পেটে কৃমি উৎপন্ন হয়।

সু। তাতে কি এত কৃমি জন্মে যে, ছেলেরা অস্থির হয়ে উঠে?

ধা। শুধুই কি তাতেই হয়? প্রথমে কৃমির বীজ পেটে যায় তাতে কৃমি জন্মে, পরে তাদের বংশবৃদ্ধি হ'য়ে পড়ে।

সু। তবে তো বাজারের আ-ঢাকা জিনিষ খাওয়া বড় দোষ?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? দোকানের আ-ঢাকা জিনিষ না খেয়ে ঘরের তৈয়ারী জিনিস খাওয়া ভাল। বিশেষতঃ ছেলেদের খাবার ঘরে তৈয়ার করা খুব আবশ্যক।

সু। আচ্ছা, অনেক রকম তো কৃমি দেখা যায়?

ধা। হ্যাঁ, কৃমির মধ্যে আবার অনেক রকম জাতি আছে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের মলদ্বারে যে এক প্রকার কৃমি দেখা যায়, সেগুলি মার্‌বার উপায় কি?

ধা। এই কৃমিগুলি সূতর মত। এ গুলি ছেলেদের বড় যন্ত্রণা দেয়। লবণ জল, চূণের জল, সির্কাজল কিম্বা কোন রকম তিক্তজলের পিচ্‌কারী মলদ্বারে দিলে ওসব মরে যায়।

সু। এসব পেটের মধ্যে কোন্ স্থানে থাকে?

ধা। মলদ্বারের খুব নিকটেই থাকে।

সু। তবে তো ভারি উৎপাত?

ধা। ছেলেদের মলদ্বারে তেল কিম্বা ভিজে নেকড়া দিয়ে রাখলেও উপশম হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, আর এক প্রকার গোলাকার বড় বড় ক্বমি জন্মে সেগুলি মার্‌বার উপায় কি ?

ধা। এক কিম্বা দু গ্রেণ স্যাণ্টনাইন, চারি পাঁচ গ্রেণ রেউচিনি অথবা কাশীর চিনির সঙ্গে মিশিয়ে দু তিন দিন রোজ দু তিনবার ক'রে সেবন করিয়ে, তার পর ক্যাষ্টরঅইল জোলাপ দিলে ক্বমি মরে যায়।

সু। এতো খুব সহজ উপায়, মনে ক'ল্লে সকলেই ক'র্ত্তে পারে।

ধা। হ্যাঁ, তা পারে বৈ কি ? কিন্তু কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতে ক্বমি নাশ ক'র্ত্তে হলে প্রথমে ক্যাষ্টর-অইল জোলাপ দেওয়া উচিত।

সু। তার কারণ কি ?

ধা। প্রথমে জোলাপ দিলে মল নির্গত হ'য়ে, ক্বমি সকল পরিস্কৃত অবস্থায় থাকে। জোলাপের পরদিন স্যাণ্ট-নাইন পূর্ব্বের পরিমাণে সেবন ক'ল্লে বিশেষ উপকার হয়।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌লেম। মলের মধ্যে ক্বমি থাকলে জোলাপে ভাল কাজ ক'র্ত্তে পারে না।

ধা। আবার ক্বমির ঔষধ খাওয়ানর পর জোলাপ দিলে পেট থেকে মরা ক্বমি নির্গত হ'য়ে পড়ে।

সু। তবে কি ক্বমি আপনা হতে পড়ে না ?

ধা। পড়ে বৈ কি ? জোলাপ দিলে পড়ার সহায়তা করে।

সু। আচ্ছা, এই তো দুরকম কৃমির কথা ব'ল্লেন, আর কি কোন রকম ক্বমি আছে ?

ধা। আর এক রকম ক্বমি আছে, সেগুলি দেখ্‌তে ফিতার মত।

সু। সে সব কৃমি কত বড় হয়?

ধা। সাত আট হাত লম্বা হতে দেখা যায়।

সু। কি সর্ব্বনাশ! আচ্ছা, ওরকম কৃমি পেটে জন্মে থাকে কেন?

ধা। কাঁচা কিম্বা আধ সিদ্ধ মাংস খেলে ঐ রকম কৃমি হয়।

সু। এই সকল কৃমির চিকিৎসা কি রকম?

ধা। তার চিকিৎসা কিছু কঠিন। এই জন্য বিজ্ঞ চিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করাতে হয়।

সু। আচ্ছা, পেটে কৃমি হ'লে তা জান্‌বার কি কোন উপায় আছে?

ধা। তা আর নাই?

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে সে উপায়গুলি বলুন না?

ধা। ছেলেরা শীর্ণ হ'তে থাকে; মলদ্বার, প্রস্রাবদ্বার সর্ব্বদা চুল্‌কয়, অর্থাৎ সুড়সুড় করে; গলার ভিতর পুটলি পুটলি হ'তে থাকে; সর্ব্বদা গা বমি বমি করে, মুখে জল উঠে, নাক চুল্‌কয়; কখন কখন ছেলেরা নিদ্রিতাবস্থায় বিছানায় প্রস্রাব করে।

সু। এ ছাড়া কি আর কোন লক্ষণ দেখা যায়?

ধা। যায় বৈ কি? পিপাসা, মন্দাগ্নি, মুখে দুর্গন্ধ, হাত, পা, সরু সরু হয়, পেটবেদনা হয়, ঘুমতে ঘুমতে চমকে উঠে, দাঁত কিড়মিড় ক'র্ত্তে থাকে।

সু। তবে তো এই সকল লক্ষণ দেখ্‌লেই জানা যায়?

ধা। যাই জান্‌তে পার্‌বে পেটে কৃমি হ'য়েছে, তখন আর সময় নষ্ট না ক'রে, নাল্‌তে, সিউলি ফুলের পাতার রস প্রভৃতি তিত খাওয়াবে।

সু। আর'তুই একটী সহজ ঔষধ বলে দিন না?

ধা। মিছ্রির গুঁড়র সঙ্গে আনারসের পাতার রস কিম্বা সোমরাজের বীজ লবণের সঙ্গে খেতে দিলে ক্রিমি মরে যাবে।

সু। এ অতি সহজ উপায়।

ধা। আর এক কাজ ক'ল্লেও ক্রিমি নিবারণ হয়।

সু। সে কাজ কি?

ধা। চূণের জল খাওয়ালেও উপকার দর্শে।

সু। কি রকম ক'রে চূণের জল খাওয়াতে হয়?

ধা। একখানি নূতন সরাতে পানে খাওয়ার চূণ রেখে পূর্ব্বদিন তার উপর বেশী ক'রে জল ঢেলে দেবে।

সু। তার পর কি ক'র্ত্তে হবে?

ধা। পর দিন দেখ্‌বে তা বেশ থিতিয়ে আছে; তখন একখানি পরিষ্কার নেকড়ায় ছেঁকে সেই জল খালি পেটে সেবন ক'র্ত্তে দিবে। ক্রিমির অসুখ ভাল হবে।

সু। আচ্ছা, এমন কি কোন রকম নিয়ম নাই যে, সেই নিয়ম মত চ'ল্লে, এ শত্রুর হাত হতে পরিত্রাণ লাভ হয়?

ধা। আছে বৈ কি? পরিষ্কার থাকা, নিয়মিত স্নান করা আর শাক সবজী, কাঁচা ফল, মিষ্ট এবং গুরু-পাক দ্রব্য না খাওয়া ইত্যাদি নিয়মে চ'ল্লে অনেক উপকার।

সু। এ নিয়মগুলি অতি সহজ, প্রতিপালন করা তত কঠিন নয়।

ধা। তবে আর কি, তুমি এসব নিয়ম বেশ ক'রে মনে রাখ, আমি এখন কাজে যাই।

ধাত্রী বা শিশুপালিকা।

সু। আজ কাল অনেক পরিবারে ধাত্রী বা শিশুপালিকা নিযুক্ত করার নিয়ম দেখা যায়। অতএব ধাত্রী নিয়োগ সম্বন্ধে দুই একটী উপদেশ দিন?

ধা। ধাত্রীনিয়োগ প্রথা আজকাল কেন, বাছা! অতি প্রাচীন কাল হতেই দেখা যায়। প্রাচীন পুরাণ ও কাব্যাদিতেও ধাত্রীর কথা দেখ্‌তে পাওয়া যায়।

সু। কিন্তু এখন সকল ঘরে ধাত্রী দেখা যায় না।

ধা। তার কারণ আর কিছুই নয়, অসঙ্গতি জন্য সকলে রাখ্‌তে পারে না। ধনী লোকে সন্তান পালন ক'র্ত্তে ধাত্রী বা শিশুপালিকা রেখে থাকে। অনেক গৃহস্থ ঘরে দাস দাসীর উপর ছেলে মানুষ করার ভার থাকে। আর যাদের তাও ঘটে না, তাদের মধ্যে পোয়াতিই ধাত্রীর কাজ ক'রে থাকে।

সু। আচ্ছা, যে সকল ঘরে ধাত্রী নিযুক্ত থাকে, কোন্ সময় তারা ছেলে মানুষ ক'র্ত্তে ভার নেয়।

ধা। ছেলে মাই ছাড়্‌লেই ধাত্রীর হাতে ছেলের ভার পড়ে; তখন তারা ছেলেকে স্নান করায়, কাপড় পরায়, আহার করায়; সঙ্গে ক'রে নিয়ে বেড়ায় আর ছেলে যা চায় কিম্বা তার যা যা দরকার হয়, সে সকল বিবেচনা ক'রে বন্দোবস্ত ক'রে দেয়।

সু। তবে তো এসব কাজ বড় সহজ নয়?

ধা। সহজ আবার কে ব'ল্লে! ওসকল কাজের লোকের অনেকগুলি গুণ থাকা আবশ্যক। সত্যবাদী, সচ্চরিত্র, শান্ত-স্বভাব না হলে কখনই ছেলে মানুষ করা যায় না।

সু। হায়! কটী লোকেরই বা ওসব গুণ থাকে?

ধা। থাকা আবশ্যক, না থাকাই দোষ। মনে কর ছেলেকে কি রকম ক'রে কোলে রাখ্‌তে হয় তা জানা আবশ্যক।

সু। এ আর কে না জানে গা?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে, মনে কর, ধাত্রী যদি ছেলেকে সোজাভাবে হাতের উপর বসিয়ে বুকের উপর খুব চেপে রাখে তা হ'লে ছেলের অত্যন্ত অনিষ্ট হয়।

সু। কি রকম অনিষ্ট?

ধা। তাতে ছেলের পাকস্থলী সঙ্কুচিত আর পৃষ্ঠে শ্রান্তি বোধ হবার সম্ভব।

সু। তবে ছেলেকে কি রকম ক'রে রাখ্‌বে?

ধা। কেন, মধ্যে মধ্যে হাত বদল ক'রে নেবে; অর্থাৎ ছেলেকে এক বাহু হ'তে অন্য বাহুতে নেবে। কখন কখন মাথা কিঞ্চিৎ উঁচু রেখে দুই বাহুতে শোয়াবে।

সু। আচ্ছা, কি রকম ক'রে ছেলেকে হাত ধরিয়ে হাঁটাতে শিখাতে হয়?

ধা। ক্রমাগত এক হাত ধ'রে হাঁটান ভাল নয়।

সু। কেন, তাতে দোষ কি?

ধা। তাতে এক দিকের ঘাড় অপর ঘাড় চাইতে উন্নত হতে পারে।

সু। হাঁ, ঠিক বটে; তবে কি কোন জিনিস ধরিয়ে ছেলেকে হাঁটাতে শিখান ভাল?

ধা। না-না, হাত ধরিয়েই হাঁটাতে শিখান উচিত।

সু। কারণ কি?

ধা। এও আর বুঝ্‌তে পার না, বাছা! কারণ তখন ছেলেরা কোন রকম অঙ্গচালনা ক'র্ত্তে পারে না, কাজেকাজেই ঐ সকল জিনিষ ধ'র্ত্তে ছেলেকে জোর ক'র্ত্তে হয়, হাত বাড়াতে হয়, সেটা ভাল নয়।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের মন্দ স্বভাব থাক্‌লে কি করা উচিত?

ধা। ছেলে বয়স হ'তেই তা সংশোধন কর্‌বার চেষ্টা পাওয়া আবশ্যক।

সু। ধমক দিয়ে শুধ্‌রে দেওয়া ভাল কি?

ধা। তাতে সুফল না হ'য়ে কুফল ঘটে উঠে। স্বভাব সংশোধন পক্ষে স্নেহ, অধ্যবসায় আর ধৈর্য্যগুণের নিতান্ত আবশ্যক।

সু। আচ্ছা অনেক ছেলের অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন থাকা স্বভাব দেখা যায়; হয় ত কাদা ধূলা কিম্বা নিজের মল মূত্র নিয়ে গায়ে মাখে। ওসব দোষ সংশোধনের উপায় কি?

ধা। ধৈর্য্য আর অধ্যবসায় দ্বারা ক্রমে ক্রমে শুধ্‌রাতে হবে। ধমক কিম্বা দণ্ড দিয়ে শুধরাতে চেষ্টা করা উচিত নয়। ছেলের উপর কোন রকম জোর করাও কর্ত্তব্য নয়।

সু। তবে ছেলেকে প্রশ্রয় দেবে না কি?

ধা। প্রশ্রয় দেবে কেন গা? তাতে ছেলের স্বভাব আরো বিগ্‌ড়ে যায়।

সু। আচ্ছা, ছেলেরা যে সর্ব্বদা .আবদার ক'রে থাকে, তা পূরণ করা কর্ত্তব্য কি না ?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে, তাদের সকল আবদার পূরণ না ক'রে কতক পূরণ করা ভাল।

সু। তার কারণ কি ?

ধা। তাতে দোষ এই যে, ছেলেরা সকলকেই আপন অপেক্ষা হীন ও নিকৃষ্ট মনে ক'র্ত্তে শেখে।

সু। অনেক পোয়াতি কিম্বা ধাত্রীকে দেখা যায় যে, তাঁরা সামান্য কারণে ছেলেকে ভয় দেখিয়ে থাকেন, সেটা ভাল কি মন্দ ?

ধা। সে রকম করা বড় দোষ ; তাতে ছেলের মনে ভয় সঞ্চার ক'রে তাকে ভীরু করে তোলা হয়।

সু। তবে ভয় না দেখান ভাল ?

ধা। ভাল বৈ কি ? যাতে সামান্য সামান্য ভয়ের কারণ ছেলেদের সুমুখে উপস্থিত হ'তে না পারে তার চেষ্টা করা উচিত ; আর ওরকম ভয় উপস্থিত হ'লে যাতে তারা ভীত না হয় তারও চেষ্টা করা উচিত।

সু। সে কথা ঠিক ; ছেলে বয়স হ'তে সাহস না হ'লে শেষে সাহসের কোন কাজ ক'র্ত্তে পারে না।

ধা। ছেলে বয়সে যা শিখান যায়, বড় হ'লে সেই ভাব থাকে ; এজন্য যতদূর সম্ভব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাক্‌তে অভ্যাস করান ভাল।

সু। কি রকমে অভ্যাস করাবে ?

ধা। তাকে এমন অভ্যাস করাতে হবে যে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাক্‌লে যেন তার কষ্ট বোধ হয়।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের কোন রকম দোষ দেখ্‌লে কি করা উচিত?

ধা। ছেলেদের স্বভাব কিম্বা প্রকৃতির কোন দোষ দেখ্‌লে তা গোপন করা কর্ত্তব্য নয়। কারণ যথা সময়ে দমন ক'ল্লে সহজেই দোষ ঘুচে যায়।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, ছেলে মানুষ করা সহজ কথা নয়।

ধা। তা নয় তো কি? শুধু ছেলেকে খাওয়ালে দাওয়ালে হয় না; আবার অনেক প্রকার মুষ্টিযোগ এবং ঔষধ প্রভৃতি জেনে রাখাও আবশ্যক।

সু। হ্যাঁ, পূর্ব্বকার গিন্নীরা অনেক রকম টোট্‌কা ঔষধাদি জান্‌তেন।

ধা। এখনকার মেয়েরা সে সব না শিখে কেবল উল বুন্‌বে, নভেল পড়্‌বে আর সখের উপর থাক্‌বে।

সু। তাতেই তো সর্ব্বনাশ হ'চ্ছে।

ধা। সর্ব্বনাশ ব'লে সর্ব্বনাশ গা? নিজের দেহ, সন্তানের দেহ, গৃহ-কার্য্য কোন বিষয়েই এরা জ্ঞান লাভ ক'র্ত্তে পারে না। আর নিত্যই অসুস্থ থাকে।

সু। এ গুলি মেয়েরা যাতে শিখ্‌তে পারে, তার ব্যবস্থা করা খুব ভাল।

ধা। তার কথা কি, বাছা! শিশু-পালন, শিশু-চিকিৎসা আর পথ্যাপথ্য বিষয়ে জ্ঞান লাভের জন্য স্কুলে মেয়েদের শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক।

সু। যা হোক আপনার অনুগ্রহে অনেক বিষয় শিখ্‌তে পাল্লেম। এই রকমে যদি গ্রামে গ্রামে মেয়েরা উপদেশ পায়, তবে ভাবনা কি গা?

ধা। কথায় কথায় বেলা হ'য়ে প'ড়্‌ছে, আজ আর অধিকক্ষণ ব'স্‌তে পারুব না, আর দু একটী কথা ব'লে যাই।

সু। তবে আর দুই একটী মোটামুটি কথা ব'লে দিন; কারণ এদিকে বেলাও অনেক হ'য়েছে।

ধা। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন গৃহ, পরিচ্ছন্ন শয্যা আর দেহ, শিশুর স্বাস্থ্যরক্ষাপক্ষে বিশেষ আবশ্যক।

সু। এই সকলের প্রতি দৃষ্টি রাখ্‌লে ছেলেরা ভাল থাকে, কেমন?

ধা। এ সকলের প্রতি দৃষ্টি থাক্‌লে অনেক ছেলে অকাল মৃত্যুর হাত হ'তে রক্ষা পায়। ফলকথা ছেলের সুস্থদেহ আর পরমায়ু আশা ক'র্ত্তে হ'লে এ সকলের সুব্যবস্থা করা খুব আবশ্যক।

সু। আহা! পোয়াতিরা যদি এ সব জান্‌তে পারে, তবে কি আর ভাবনা থাকে গা? তারা এ সব তত্ত্ব জানে না ব'লেই তো কেবল দৈবের উপর নির্ভর ক'রে থাকে।

শিশুর স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে সাধারণ বিধি।

ধা। আজ তোমাকে কয়েকটী মোটামুটি নিয়ম ব'লে দেব, মনে ক'রেছি।

সু। কিসের নিয়ম গা?

ধা। ছেলেদের স্বাস্থ্যবিষয়ে গুটিকতক নিয়ম।

সু। ভাল কথা মনে ক'রেছেন, আচ্ছা, ছেলেকে স্নান করাবার নিয়ম কি?

ধা। স্নানসম্বন্ধে সাধারণ বিধি তোমাকে কালান্তরে ব'লে দেব তবে ছেলেদের বিষয় এই জান্‌বে যে, কচি ছেলেকে গরম জলে স্নান করান ভাল।

সু। ছেলেকে রোজ রোজ স্নান করাতে হয় কি?

ধা। কোন রকম অসুখ থাক্‌লে আর বর্ষা ও মেঘের দিন স্নান না করান ভাল।

সু। কত দিন গরম জলে স্নান করা বিধি?

ধা। কিছু বয়স হ'লেই ঠাণ্ডা জলে নাওয়াবে।

সু। আচ্ছা, কি রকম জায়গায় ছেলেকে নাওয়ান উচিত?

ধা। নাইবার সময় বাতাস না লাগে, এমন জায়গায় নাওয়াবে, আর স্নানের পরেই শুক্‌নো কাপড় দিয়ে বেশ ক'রে গা মুছিয়ে দেবে।

সু। আচ্ছা, অনেক পোয়াতিকে যে দেখা যায়, নাওয়াবার আগে ছেলেকে খুব তৈল মাখিয়ে রোদে রাখে, সে নিয়মটা কি ভাল?

ধা। মনে কর, ছেলের বুকে আর কণ্ঠায় তেল দিয়ে সূর্য্যপক্ক করা চাইতে নিষ্ঠুরতা আর কি আছে?

সু। আচ্ছা, ছেলের কত বয়স হ'লে বাইরে বা'র ক'র্ত্তে পারা যায়?

ধা। পনর ষোল দিনের পর অপরাহ্নে বিশুদ্ধ বাতাসে ছেলেকে নিয়ে বেড়ান মন্দ নয়?

সু। রোজ রোজ কি বেড়ান ভাল?

ধা। হ্যাঁ, তবে মেঘ, বৃষ্টি কিম্বা খারাপ বাতাস হ'লে সে দিন বাইরে না এনে, ঘরের ভিতর বেড়ালেই চ'ল্‌তে পারে।

সু। আচ্ছা, গিন্নিরা যে ব'লে থাকেন, কচি ছেলেকে বাইরে নিয়ে বেড়ান ভাল নয়। উপরি দৃষ্টি হতে পারে; কত সোণার চাঁদকে পেঁচো পেয়ে থাকে, তার কি?

ধা। পেঁচো কি আর, বাছা! বাইরে পায়, ঘরেই গিন্নিরা পেঁচো পুষে রাখেন।

সু। সে আবার কি গা?

ধা। তাও কি তুমি জান না, বাছা! কি কারণে পেঁচো পায়?

সু। জান্‌লে কি আবার জিজ্ঞাসা করি গা? আপনি অনুগ্রহ ক'রে আমাকে বুঝিয়ে দিন না?

ধা। অনেক রকম কারণে পেঁচো পেয়ে থাকে। পরিষ্কার বাতাস ও আলোর অভাব, ভিজে ও ধূমপূর্ণ জায়গায় বাস, এ সকল কারণে ছেলের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়ে থাকে, তার উপর খাবার অনিয়ম, কোন রকম আঘাত কিম্বা নাড়ি কাটার জায়গা পেকে ধনুষ্টঙ্কার, মূর্চ্ছা প্রভৃতি রোগ হ'লেই লোকে বলে ছেলেকে পেঁচো পেয়েছে।

সু। তবে তো ছেলেকে সুনিয়মে না রাখার বড় দোষ?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? এদেশে যে ছেলেরা এত অনিয়মে থেকেও বাঁচে সেই সৌভাগ্য।

সু। আচ্ছা, ভূমিষ্ঠ হওয়ার কত দিনের মধ্যে ছেলের দাঁত-কপাটী লাগে?

ধা। নয় দশ দিনের মধ্যে ওরকম হ'য়ে থাকে। এগার দিনের

পর প্রায় হয় না। সাত দিনের দিনই অধিক হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, যে সব কারণ ব'ল্লেন, তা ছাড়া আর কোন কারণে কি ওরকম হয় না?

ধা। হবে না কেন গা? স্থানবিশেষে আঘাত, কর্ণবেধ, জিহ্বা কাটা আর অস্বাস্থ্যকর বাতাস লাগা, হিম লাগা, প্রথম বাহ্যে না হওয়া এবং রাগ, ভয় প্রভৃতি কারণেও হ'তে পারে।

সু। আচ্ছা, দাঁতকপাটি বা টঙ্কার হবার আগে কি জান্‌বার কোন লক্ষণ নাই?

ধা। আছে বৈ কি? অনেক সময় দেখা যায়, রোগ হবার পূর্ব্বে ছেলে সর্ব্বদা কাঁদে, হাই তোলে, ওষ্ঠ ও চোকের পাতায় কালশিরা পড়ে, ঘুমবার সময় চম্‌কে উঠে, চীৎকার করে, মাই খেতে খুব আগ্রহ করে কিন্তু মাই মুখে ক'রেই ছেড়ে দেয়।

সু। তবে তো অনেক রকম লক্ষণ দেখ্‌ছি?

ধা। আরোও লক্ষণ আছে, শুন:—কোষ্ঠবদ্ধ থাকে, কখন বা সব্‌জাটে শক্ত বাহ্যে হয়; কখন চোক হ'ল্‌দে বর্ণ আর প্রস্রাবে ও কাপড়ে হ'ল্‌দে দাগ লাগে। এ ছাড়া পেট ফুলে, পেটে বেদনা হয়।

সু। কচি ছেলের এ রোগ তো বড় ভয়ানক?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? অনেক ছেলে এ রোগে মারা গিয়ে থাকে।

সু। তবে রোগ হ'লে কি করা উচিত?

ধা। উপযুক্ত চিকিৎসক এনে চিকিৎসা করাবে।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে কচি ছেলেকে আদর ক'রে বসাতে চেষ্টা করে, সেটা কি ভাল?

ধা। পাঁচ সাত মাসের ছেলেকে বসাতে চেষ্টা করা বড় দোষ।

সু। কি রকম দোষ?

ধা। তখন হাড় শক্ত হয় না, ছেলে কুব্জ হবার সম্ভব।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে, আদর ক'রে ছেলেকে হামাগুড়ি দিতে ও হাঁটাতে অভ্যাস করায় সেটা কেমন?

ধা। সেটাও ভাল নয়। ছেলেদের বল অনুসারে স্বভাবের নিয়মে আপনা হ'তে ওসব শিখে থাকে, যত্ন কিম্বা জোর ক'রে শিখ্‌তে গিয়ে, অনেক সময় বিপরীত ফল হইয়া উঠে।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌লেম, স্বভাবের বিরুদ্ধে কোন কাজ করা যুক্তিসঙ্গত নয়।

ধা। তা বৈ কি; তবে এর মধ্যে একটা কথা আছে, যদি উপযুক্ত বয়সেও ছেলে দাঁড়াতে কি চ'ল্‌তে না পারে, তবে তার স্বতন্ত্র ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হবে।

সু। তার আর ব্যবস্থা কি গা?

ধা। কেন, উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা চিকিৎসা ক'র্ত্তে হবে।

সু। আচ্ছা, কচি ছেলেদের ছেলে বয়সে ধাতু বিকৃত হয় কেন?

ধা। এর অনেক কারণ আছে, যথা, বাপ মায়ের কোন কোন রোগ থাক্‌লে কিম্বা তাদের ধাতু বিকৃত হ'লে ছেলের ও ধাতু বিকৃত হ'য়ে থাকে।

সু। তবে তো দেখ্‌ছি, বাপ মা সুস্থ না থাক্‌লে সন্তানের পক্ষে বড় অনিষ্ট?

ধা। সে কথা আবার ব'লতে? অনেক বাপ মা উপদংশ রোগে আর পারা ব্যবহারে আপন আপন রক্ত খারাপ ক'রে শেষে ছেলের সর্ব্বনাশ ক'রে তুলে। বাপ মায়ের ওসব রোগ থাক্‌লে, ছেলেরও নানা রকম রোগ হয়।

সু। কি কি রকম রোগ হওয়ার সম্ভব?

ধা। মুখে, ওষ্ঠে আর জননেন্দ্রিয়ে ঘা হয়।

সু। আচ্ছা, কখন কখন যে দেখা যায়, ছেলেদের হঠাৎ মূর্চ্ছা হ'য়ে থাকে, সেরূপ অবস্থায় কি করা উচিত?

ধা। বিছানায় ছেলেকে শুইয়ে, গায়ের কাপড় খুলে, মুখে, মাথায়, ঘাড়ে ও পেটে জল দিয়ে পরে বাতাস দেবে।

সু। আচ্ছা, কোন কোন ছেলের যে, দেখা যায়, ভূমিষ্ঠ হওয়ার কিছু পর হ'তে ছয় সপ্তাহের মধ্যে চোক উঠে আর চোকের জ্বালা হয়, এর কারণ কি?

ধা। হিম ও ঠাণ্ডা বাতাস লাগা, স্যাঁতা জায়গায় বাস, অধিক আলো কিম্বা ধূম ও ধূলা লাগা, বস্ত্রাদি ব্যবহার জন্য মুখ গরম রাখা, প্রসূতির প্রদর রোগ অথবা উপদংশ রোগ থাকা; এই সকল কারণে ছেলেদের ঐ রোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। এ রোগের লক্ষণ কি রকম?

ধা। প্রথমে চোকের উপরপাতার কিনারা লাল হয়।

সু। তাতে কি কোনরূপ কষ্ট হয়?

ধা। হয় বৈ কি, ছেলে আলো সহ্য ক'র্ত্তে পারে না, অন্ধকারে চোক মেলে।

সু। আচ্ছা, রোগ প্রবল হ'লে চোকের কিরূপ অবস্থা হয়?

ধা। ক্রমে ক্রমে চোকের নীচের পাতায় রোগ ধরে ; চোকের কোণ দিয়ে জল প'ড়্‌তে থাকে, পাতা ফোলে আর জোড় লাগে, অবশেষে রোগ প্রবল হ'য়ে উঠে।

সু। রোগ বৃদ্ধির অবস্থায় কি কোন লক্ষণ হয় ?

ধা। হয় বৈ কি, ছেলে সর্ব্বদা কাঁদে, অস্থির হয়, ভাল রকম ক্ষিদে ও ঘুম হয় না। আর ছেলে দুর্ব্বল ও রোগা হ'য়ে উঠে।

সু। তবে তো ওরোগ কম নয় ?

ধা। রোগের আবার কম কে গা ?

সু। আচ্ছা, এর কোন ঔষধ নাই ?

ধা। থাক্‌বে না কেন, রোজ রোজ তিন চারিবার মাই দুধ দুই চারি ফোটা চোকে দেবে।

সু। এ তো খুব সহজ ঔষধ ?

ধা। আর একটী ঔষধ আছে, শুনঃ—পরিষ্কার পাতলা সাদা নেকড়া কুসুম কুসুম গরম জল ও দুধে ভিজিয়ে চোকের পাতা পুঁছে দেবে।

সু। এ সকল উপায়ে কি নিবারণ হবে ?

ধা। যদি নিবারণ না হয়, তবে উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা ঔষধ দেবে।

সু। আচ্ছা, অনেক ছেলের যে দেখা যায়, সময় সময় হিক্কা উঠে তা নিবারণ হয় কিসে ?

ধা। কুসুম কুসুম গরম মিছ্‌রি কিম্বা চিনিপানা অথবা মাই খেতে দেবে, আপনা হ'তেই ভাল হবে।

সু। যদি বাতাস লাগার দরুণ হয় তবে কি করা উচিত ?

ধা। ভাল কাপড় দিয়ে ছেলের গা ঢেকে দেবে।

সু। আচ্ছা, কথন কখন যে ছেলেরা দুধ তোলে আর বমি ক'রে থাকে তার কারণ কি ?

ধা। অনেকগুলি কারণে ওরকম হ'য়ে থাকে। তন্মধ্যে এই কয়েকটী প্রধান; গুরু-পাক কিম্বা অধিক আহার; হিম লাগা, পেটে অম্ল হওয়া, দাঁত উঠা, শিরঃপীড়া, ভয়, রাগাদি জন্য মনের বিকৃত ভাব অথবা প্রসূতির পেটের পীড়া প্রভৃতি কারণে ছেলেদের ওরকম রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। অনেক পোয়াতি যে মনে ক'রে থাকে, ছেলের পেটে কিছু রয় না, এজন্য দুধ তোলা বা বমনের পরই আবার দুধ খাওয়াতে থাকে, সে নিয়মটা কি ভাল ?

ধা। তাতে বড় দোষ। ছেলের যন্ত্রণা বাড়ে।

সু। তবে কি নিয়মে দুধ খাওয়াতে হয় ?

ধা। দশ পনর মিনিট অন্তর দশ কুড়ি ফোটা দুধ খাওয়ালে অসুখ হবে না।

সু। তবে বুঝি এককালে অধিক খাওয়ান দোষ ?

ধা। তা বৈ কি।

সু। পোয়াতিরা না জানাতে ছেলেদের যে, কত কষ্ট হ'য়ে থাকে তা আর বল্‌বার নয়।

ধা। সে কথা ঠিক বটে। যা হোক আজ এই পর্য্যন্ত থাক, আবার এসে আর একটী বিষয় ব'লে দেব।

সাধারণ স্নান-বিধি।

সু। আজ আপনার কাছে স্নানের ব্যবস্থাটা জেনে নেব ইচ্ছা ক'রেছি।

ধা। ভালই তো, তোমার যা যা জান্‌তে ইচ্ছা হয়, এক এক ক'রে বল, উত্তর দিচ্ছি।

সু। আচ্ছা, প্রতিদিন স্নান করার কারণ কি?

ধা। কারণ এই যে, আমাদের শরীরে অসংখ্য লোম-কূপ আছে, ঐ সকল লোম-কূপ দিয়ে শরীরের দূষিত বা খারাপ পদার্থ বা'র হয়। কিন্তু যদি ওসকল বন্ধ থাকে, তবে কি সে সকল নির্গত হ'তে পারে?

সু। তা কি ক'রে হবে?

ধা। তবেই তো, বাছা! রোজ রোজ স্নান না ক'ল্লে শরীর পরিষ্কার থাকবে কেন?

সু। আচ্ছা, স্নানের কি একটা সময় ঠিক থাকা উচিত?

ধা। তা নয় তো কি? নতুবা আজ এক সময়, কাল আবার আর এক সময় স্নান ক'ল্লে অসুখ হবে যে।

সু। কি অসুখ হবে গা?

ধা। সর্দ্দি লেগে থাকে।

সু। আচ্ছা, স্নান ক'ল্লে কি কেবল শরীর পরিষ্কার থাকে তা ছাড়া আর কি কোন উপকার হয় না?

ধা। হয় বৈ কি, স্নানে মন প্রফুল্ল হয়।

সু। কি রকম ক'রে স্নান করা ভাল?

ধা। অবগাহন ক'রে স্নান করাই উচিত; নতুবা অল্প জলে স্নান ক'ল্লে তৃপ্তি বোধ হয় না।

সু। কি রকম জলাশয়ে স্নান করা উচিত?

ধা। নিকটের নদী কিম্বা পুষ্করিণীতে স্নান করা আবশ্যক।

সু। কি রকম জলাশয়ের জল ভাল?

ধা। পরিষ্কৃত, স্রোতযুক্ত, আর যার তীরে মল মূত্রাদি ত্যাগ না করা হয় সেই জলাশয়ের জলই উত্তম।

সু। কেন?

ধা। কেন আবার? স্নানের উদ্দেশ্য যখন শরীর পরিষ্কার রাখা, তখন ময়লা জলে স্নান ক'ল্লে, সে উদ্দেশ্য বিফল হবে যে।

ধা। আচ্ছা, দূষিত জলাশয়ের জল স্নানের পক্ষে ভাল না কূপের জল ভাল?

ধা। দূষিত জলাশয়ের জল অপেক্ষা কূপের জল উত্তম।

সু। আচ্ছা, স্নানের পক্ষে কোন্ রকম জল ভাল?

ধা। সুস্থ অবস্থায় শীতল জল আর অসুস্থ হ'লে গরম জলে স্নান করা ভাল।

সু। সুস্থ শরীরে গরম জলে স্নান করায় দোষ কি?

ধা। তাতে শরীর দুর্ব্বল হয়, আর চর্ম্ম ও মাংস শিথিল হ'য়ে থাকে এবং রোগের সময় শীতল জলে স্নান ক'ল্লে সর্দ্দি লাগে।

সু। রোগীকে কি রকম স্থানে স্নান করাতে হয়?

ধা। অনাবৃত অর্থাৎ খোলা জায়গায় স্নান ক'র্ত্তে দেওয়া উচিত নয়।

সু। কারণ কি?

ধা। কারণ স্নান ক'ল্লে শরীর শীতল হয়, সেই সময় আবার বাইরের ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগ্‌লে বাতাসে শরীর আরও শীতল ক'রে তুলে, সুতরাং পীড়া হবার সম্ভব।

সু। স্নানের পর ভাল ক'রে গা মুছা ভাল, কেমন?

ধা। ঠিক ব'লেছ, শুক্‌নো কাপড় অর্থাৎ টুয়ালে প্রভৃতি দ্বারা গা মুছে. গায়ে কাপড় দেওয়া ভাল।

সু। আচ্ছা, দুর্ব্বল কিম্বা পীড়িত লোকের পক্ষে স্নান সম্বন্ধে আর কি কোন রকম ব্যবস্থা নাই?

ধা। আছে বৈ কি, স্নানের সময় জলে অল্প পরিমাণে লবণ মিশিয়ে স্নান করা উচিত।

সু। আচ্ছা, স্নানের পরই আহার করা কি ভাল?

ধা। না, স্নানের পরই খেলে ভাল রকম হজম হয় না।

সু। তবে আহারের পর স্নান করা কি ভাল?

ধা। স্নানের পরই আহার করায় যে দোষ, আবার আহারান্তে স্নান করায় সেই দোষ।

সু। তবে আহারের কতক্ষণ পরে স্নান করা ভাল?

ধা। আন্দাজ এক প্রহরের পর স্নান ক'ল্লে, কোন অপকার হয় না।

সু। আচ্ছা, খুব পরিশ্রমের পর স্নান করায় কোন হানি হয় কি?

ধা। আ সর্ব্বনাশ! তাতে ভয়ানক অনিষ্ট হ'য়ে থাকে।

সু। কি অনিষ্ট গা?

ধা। শ্রমের পর ঘাম ম'রে শরীর শীতল না হ'লে, স্নান করা

উচিত নয়। কারণ স্নান ক'ল্লে জলে ঘর্ম্ম রোধ হ'য়ে মহা অনিষ্ট হবার কথা, এমন কি কখন কখন মৃত্যু পর্য্যন্ত হ'তে পারে। আর সহসা গরমের পর ঠাণ্ডা লেগে সর্দ্দি ও জ্বর হবার সম্ভব।

সু। আচ্ছা, খুব অনেকক্ষণ ধ'রে জলে প'ড়ে স্নান করা কি ভাল ?

ধা। না, কারণ অনেকক্ষণ জলে থাক্‌লে শরীর শীতল হ'য়ে পীড়া হ'তে পারে।

সু। আচ্ছা, স্নানের আগে কোন্ অঙ্গ ভিজান উচিত ?

ধা। আগে মাথায় জল দিয়ে অন্যান্য অঙ্গে জল দেওয়া ভাল।

সু। কেন গা ?

ধা। তার কারণ এই, আগে শীতল জলে অন্য অঙ্গ ভিজালে মাথায় রক্ত উঠ্‌তে পারে।

সু। তাতে অপকার কি ?

ধা। শিরঃপীড়া হবার সম্ভব।

সু। সেই জন্য বুঝি অনেকে ঊর্দ্ধগ রক্ত নিবারণ ক'র্ত্তে আগে মাথায় জল দিয়ে থাকে ?

ধা। তা বৈ আর কি ?

সু। কেও কেও যে গলা পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা জলে ডুবিয়ে মাথায় গরম জল ঢেলে থাকে, সেটা কেমন ?

ধা। তাতে শিরঃপীড়া ডেকে আনা হয়।

সু। অনেককে যে দেখা যায়, স্নানের সময় সহসা জলে ঝাঁপ দিয়ে পড়ে, সেটা কি ভাল ?

ধা। না, তাতে শরীরের অভ্যন্তরস্থ যন্ত্রে আঘাত লাগ্‌তে পারে।

সু। তবে যে, বালকেরা কখন কখন উপর হ'তে জলে ঝাঁপিয়ে পড়ে সেটা বড় মন্দ ?

ধা। তা নয় তো কি ? তাতে হাত, পা ও বুকে গুরুতর আঘাত লাগ্‌তে পারে। এমন কি কখন কখন মৃত্যু পর্য্যন্তও হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, কোন্ দিন স্নান না ক'ল্লে, অপকার হয় না ?

ধা। অত্যন্ত শীত কিম্বা খুব বর্ষার দিনে স্নান না ক'ল্লে, তত অনিষ্ট হয় না। ভিজে গামছা দিয়ে সর্ব্বাঙ্গ উত্তম-রূপে পুঁছে, ঠাণ্ডা জলে মাথা ধুলে স্নানের কাজ হ'তে পারে।

সু। আচ্ছা, যার তার গামছা নিয়ে স্নান করা ভাল কি মন্দ ?

ধা। স্নানের জন্য পৃথক্ পৃথক্ গামছা থাকাই ভাল ; বিশে-ষতঃ যে সকল লোকের চর্ম্মরোগ থাকে, তাদের গামছা নিয়ে স্নান করা সম্পূর্ণ অবিধি।

সু। তাতে দোষ কি ?

ধা। কারণ, তাতে ঐ সকল রোগ হওয়ার সম্ভব।

সু। ভালকথা, স্নানের সময় তেল মাখায় উপকার কি ?

ধা। তেল মাখ্‌লে চামড়া ও চুলের বেশ চাক্‌চিক্য থাকে। আর লোম-কূপ দিয়ে তেলের কতকাংশ শরীরে প্রবেশ করায় স্বাস্থ্যেরও বিশেষ উপকার হয়।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে, সর্দ্দি লাগ্‌লে শীতল জলে স্নান ক'রে থাকে, আর ও বলে ঐরূপ স্নান করায় সর্দ্দি ঝ'রে পড়ে, সে কথাটা কি সত্য ?

ধা। সেটা বড় ভুল। কারণ তাতে শরীর আরও শীতল হ'য়ে থাকে।

সু। তাতে কোন অপকার হয় কি?

ধা। হয় বৈ কি। জ্বর হওয়ার সম্ভব।

সু। তবে সর্দ্দি লাগ্‌লে আদৌ স্নান না করা ভাল, কেমন?

ধা। তা কেন, ঈষদুষ্ণ জলে স্নান ক'ল্লে উপকার আছে। আর যদি সর্দ্দিতে অতিশয় কষ্ট হ'তে থাকে, তবে গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখ্‌লেও উপকার হয়।

সু। আচ্ছা, ডুব দিয়ে আর মাথায় জল ঢেলে স্নানের মধ্যে কোন্‌টা ভাল?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে, সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে ডুব দিয়ে আর অসুস্থ লোকের পক্ষে মাথায় জল ঢেলে স্নান করাই সুপরামর্শ।

সু। আচ্ছা, ঈষদুষ্ণ জলে স্নান কার পক্ষে ভাল?

ধা। শ্লেষ্মাধিক্যের পক্ষে ঈষদুষ্ণ জল উপকারী।

সু। অধিক গরম জলে স্নান ক'ল্লে কি হয়?

ধা। নাড়ীর বেগ বৃদ্ধি হয়।

সু। আচ্ছা, আপনি যে, সর্দ্দির পক্ষে গরম জলে স্নান ক'র্ত্তে ব'ল্লেন, তার তো নিয়ম কিছুই বলেন নাই?

ধা। নিয়ম আর কি, গরম জলে স্নান ক'রে, শুক্‌নো কাপড় দিয়ে উত্তমরূপ গা পুঁছে, জামা কিম্বা একখানা মোটা কাপড় দিয়ে খানিক গা ঢেকে রাখ্‌বে।

সু। তাতে উপকার কি?

ধা। ওরূপ ক'ল্লে খুব ঘাম হবে; ঘাম হ'লেই শরীর অনেক সুস্থ হয়।

সু। আচ্ছা, বাতরোগে কি নিয়মে স্নান করা উচিত?

ধা। বড় এক কড়া গরম জলে এক ছটাক সোডা মিশিয়ে কুসুম কুসুম গরম থাক্‌তে থাক্‌তে স্নান করা ভাল।

সু। তবে বুঝি বাতের পক্ষে গরম জল উপকারী?

ধা। তা নয় তো কি? এই সঙ্গে আর একটী কথা ব'লে দিই মনে রাখ। চর্ম্ম-রোগে এক কড়া গরম জলে আধ ছটাক গন্ধক চূর্ণ মিশিয়ে স্নান ক'ল্লে খুব উপকার হ'য়ে থাকে।

সু। কি রকম নিয়ম?

ধা। স্নানের তিন ঘণ্টা আগে গন্ধক চূর্ণ মিশাতে হবে, আর মধ্যে মধ্যে তা নাড়্‌তে হবে।

সু। স্নানেরও আবার এত নিয়ম গা?

ধা। তা আর নাই? পৃথিবীর মধ্যে সকল জাতিই সুস্থ অবস্থায় স্নান ক'রে থাকে।

সু। যে স্নানে এত উপকার তা না ক'ল্লে, শরীর সুস্থ থাক্‌বে কেন?

ধা। ঠিক ব'লেছ, স্নানের সময় প্রথমেই শরীরে জলস্পর্শ হ'লে যে একটু কম্পন হয়, তাতে দেহের রক্ত সঞ্চার হয়, ও সমুদায় যন্ত্র উত্তেজিত হ'য়ে উঠে। এতেই শরীর ও মনের এক প্রকার স্ফূর্ত্তি হয়।

সু। আমাদের শাস্ত্রে যে, প্রাতঃস্নানের ব্যবস্থা আছে সে নিয়মটা ভাল কি মন্দ?

ধা। প্রাতঃস্নানে অত্যন্ত উপকার। তবে যাঁদের সর্ব্বদা সর্দ্দি লেগে থাকে, প্রাতঃস্নান তাদের পক্ষে ভাল নয়।

সু। বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় হ'তে প্রাতঃস্নান আরম্ভ করা ভাল?

ধা। চৈত্র বৈশাখ মাস হ'তে আরম্ভ করা ভাল।

সু। কেন?

ধা। অত্যন্ত গরমের সময় প্রাতঃস্নান আরম্ভ ক'ল্লে, কোন অসুখ হয় না।

সু। যা হোক আপনার কাছে, স্নানের অনেক উপদেশ পেলেম।

ধা। মোটের উপর এই জেনে রেখ, সুস্থ ব্যক্তি শরীরের অবস্থা বুঝে, আর পীড়িত ব্যক্তি চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে স্নান ক'র্‌লে, কোন অপকার হবে না। যা হোক, কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, এখন তবে আমি আসি।

আহার-সম্বন্ধে সাধারণ বিধি।

সু। আজ আপনার নিকট আহারের বিষয়টা জেনে নেব মনে ক'চ্ছি।

ধা। ভাল কথা মনে ক'রেছ, বাছা! খাবার নিয়মটা না জানাতে অনেক সময় লোকে রোগ ভোগ ক'রে থাকে।

সু। আচ্ছা, কোন্ অবস্থায় আহারে উপকার?

ধা। মোটের উপর এই জেন, সুস্থ ও অসুস্থ উভয় প্রকার অবস্থাতেই আহারের বিশেষ প্রয়োজন।

সু। আহারে অত্যন্ত তৃপ্তি হ'য়ে থাকে, কেমন গা ?

ধা। শুধু তৃপ্তি কেন গা, ক্ষুধা শান্তি হয় আর জীবন রক্ষা পায়।

সু। আচ্ছা, কোন্ দ্রব্য কি পরিমাণে খাওয়া আবশ্যক, তা জানার উপায় কি ?

ধা। ভোক্তার প্রবৃত্তি ও রুচি অনুসারে তা ঠিক ক'র্ত্তে হয়।

সু। আচ্ছা, সকল সময় কি রুচি অনুসারে আহার করা ভাল ?

ধা। এর মধ্যে একটী কথা আছে; রুগ্ন ব্যক্তির রুচিকে বিশ্বাস করা উচিত নয়। রোগের সময় আহারে বুদ্ধি ও বিবেচনার সাহায্য নেওয়া উচিত।

সু। কেন ?

ধা। কোন্ দ্রব্য বা তা কি পরিমাণে খেতে হয়, সুস্থ অবস্থা অপেক্ষা রোগীর অবস্থায় তার সুব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

সু। কেন, রোগের অবস্থায় তো ঔষধ খেলে উপকার হয় ?

ধা। রোগ শান্তি জন্য ঔষধের যেমন দরকার, সেইরূপ আবার অনেক রোগে উপযুক্ত আহারেরও প্রয়োজন।

সু। আচ্ছা, আহার সম্বন্ধে কিরূপ জ্ঞান থাক্‌লে স্বাস্থ্য রক্ষা হয় ?

ধা। কোন্ দ্রব্য কিরূপে ও কি পরিমাণে আহার ক'র্লে, শরীরে পরিষ্কার রক্ত জন্মে, তা না জান্‌লে স্বাস্থ্য রক্ষা হয় না আর ভগ্ন স্বাস্থ্যেরও পুনরুদ্ধার করা যায় না।

সু। রক্ত কিসে উৎপন্ন হয় ?

ধা। আহার হ'তে উৎপন্ন হ'য়ে থাকে।

সু। তবে যেন, আহারের কম বেশী ও গুণ অনুসারে রক্তেরও ন্যূনাধিক্য ও গুণের ইতর বিশেষ হ'য়ে থাকে?

ধা। তা নয় তো কি? সেই অনুসারে স্বাস্থ্যরক্ষা বা স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয়।

সু। সুস্থ ও পীড়িত অবস্থায় কোন্ কোন্ দ্রব্য কিরূপে খেতে হয়, সে বিষয়ে কি একটা সাধারণ নিয়ম নাই?

ধা। এ বিষয়ে সাধারণ নিয়ম হওয়া অসম্ভব।

সু। কেন?

ধা। কারণ জাতি, (স্ত্রী ও পুরুষ) বয়স, ব্যবসায়, অবস্থা, শরীরের গঠন, মেজাজ প্রভৃতি ভেদে প্রত্যেক লোকের জন্য বিশেষ বিশেষ ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয়।

সু। তবে দেখ্‌ছি যে, খাদ্য বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা খুব আবশ্যক।

ধা। সে কথা আবার ব'ল্‌তে? মহর্ষি সুশ্রুত বলেছেন, আহারই প্রাণিদের জীবন রক্ষার এবং শরীরের বল, বর্ণ ও তেজের কারণ। (১)

সু। আচ্ছা, ছেলেরা মাই ছাড়্‌লে তাদের কি রকম জিনিস খেতে দিতে হয়?

ধা। ক্রমে ক্রমে কঠিন জিনিস খেতে দেবে।

সু। আচ্ছা, ছেলেরা যে, সর্ব্বদা খাই খাই করে, তবে কি খেতে চাইলেই খাবার দেবে?

ধা। না—না, ছেলেদের খাবার বারে অধিক কিন্তু মাত্রায়

---

(১) প্রাণিনাং পুনর্ম্মূলমাহারো বলবর্ণৌজসাঞ্চ।

কম দেবে; আর যে খাবার সহজে হজম ক'র্ত্তে পারে, সেই রকম খাবার দিতে হ'বে।

সু। আচ্ছা, খাবার আস্তে আস্তে খাওয়া ভাল না তাড়াতাড়ি খেলে উপকার?

ধা। শক্ত জিনিস খুব আস্তে আস্তে চিবিয়ে খাওয়া ভাল।

সু। চিবিয়ে চিবিয়ে খাওয়ায় উপকার হয় কেন?

ধা। চিববার সময় মুখে লালার সঙ্গে যত মিশে যায়, ততই খাদ্য সহজে হজম হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, বালক বালিকাদের দিনের মধ্যে কতবার খাবার দেওয়া ভাল?

ধা। অন্ততঃ চারিবার খাবার দেবে?

সু। কোন্ কোন্ সময়?

ধা। প্রাতে একবার, দশটা বা এগারটায় একবার; একটা বা দুটায় একবার আর অপরাহ্নে একবার।

সু। প্রাতে খাবার দেওয়ার কারণ কি?

ধা। রাত্রে তারা দশ বার ঘণ্টা উপসী থাকে, কাজেকাজেই সকালে খেতে দিতে হয়।

সু। দোকানের খাবার ছেলেদের পক্ষে কেমন?

ধা। অত্যন্ত অপকারী।

সু। তবে কি করা উচিত?

ধা। কেন, ঘরে খাবার তৈয়ার ক'রে দিলে কোন অপকার হবে না।

সু। আচ্ছা, নিত্য কি এক প্রকার খাবার খাওয়া ভাল?

ধা। না, তাতে স্বাস্থ্য ভাল থাকে না।

সু। আচ্ছা, নিত্য ব্যবহারের খাবার কি রকম হওয়া উচিত?

ধা। লঘু-পাক হওয়া আবশ্যক।

সু। আচ্ছা, গুরু-পাক আহারে দোষ কি?

ধা। ভাল রকম ঘুম হয় না; আর যাদের হজম শক্তি কম তাদের পক্ষে অত্যন্ত অপকারী।

সু। আচ্ছা, ছেলেরা যে, অধিক মিষ্ট দ্রব্য ভাল বাসে, তবে কি তাদের অধিক মিষ্ট দেওয়া ভাল?

ধা। না না, মিষ্ট জিনিসে জিহ্বাকে এরূপ আকর্ষণ করে যে, ছেলেরা একবার ওখেলে আর কোন জিনিস খেতে চায় না।

সু। আচ্ছা, অল্প গরম অন্নের গুণ কি?

ধা। সুস্বাদু; জঠরাগ্নিকে প্রদীপ্ত করে; শীঘ্র পরিপাক হয়, আর কফ শুষ্ক ক'রে থাকে।

সু। স্নিগ্ধান্ন কাকে বলে?

ধা। ঘৃতাদি সংযুক্ত অন্নকে স্নিগ্ধান্ন বলে।

সু। স্নিগ্ধান্নের গুণ কি?

ধা। সুস্বাদু; শীঘ্র পরিপাক হয়; শরীরের দৃঢ়তা সম্পাদন করে এবং বল জন্মায়।

সু। আচ্ছা, পরিমিত আহারের গুণ কি?

ধা। বাত, পিত্ত আর কফের প্রকোপ জন্মায় না। আয়ু বৃদ্ধি করে, অতিশয় সুখ-জনক; ওছাড়া শরীরে কোন প্রকার গ্লানি করে না আর খাদ্য সহজে পরিপাক হয়।

সু। আচ্ছা, পরিমিত আহার জান্‌বার কি কোন রকম লক্ষণ আছে?

ধা। আছে বৈ কি?

সু। অনুগ্রহ ক'রে বলুন না?

ধা। পরিমিত আহারে পেট টিস্ টিস্ করে না, হৃদয় স্থান পরিষ্কার বোধ হয়, পেট বেশ লঘু বোধ হয়, ইন্দ্রিয়াদির প্রীতি জন্মে, ক্ষুধা ও পিপাসা নিবৃত্তি হয়।

সু। এখন তবে অপরিমিত আহারের কথাটা ব'লে দিন।

ধা। অপরিমিত আহার দুই প্রকার।

সু। কি কি?

ধা। এক প্রকার, যার যে পরিমাণ আহারের দরকার, তা চাইতে কম খাওয়া, আর এক প্রকার, দরকারের অধিক খাওয়া।

সু। আচ্ছা, দরকারের কম খেলে অপকার কি?

ধা। অল্পাহার বল, বর্ণ ও পুষ্টি-ক্ষয় কারক, অতৃপ্তি-কর আর পরমায়ু ক্ষয়-কারক।

সু। তবে তো অপরিমিত আহার বড় অনিষ্ট-কর?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে?

সু। খাওয়ার দোষেই তো লোকে নানা রকম রোগ ভোগ ক'রে থাকে।

ধা। কেবল ভোগ কেন গা? অনেকে প্রাণ পর্য্যন্ত হারায়; ফলকথা সুস্থ ব্যক্তি অপেক্ষা রোগার খাবারে খুব ধরাট করা আবশ্যক;

সু। সে কথা ঠিক বটে; রোগা আর ছেলের খাবারে ধরাট না ক'ল্লে সহজেই তাদের অসুখ হ'তে পারে।

ধা। আমাদের পোয়াতিদের একটা ভারি দোষ, তারা মনে করে ছেলেকে বুঝি গণ্ডে পিণ্ডে খাওয়ালেই উপকার।

সু। অতিরিক্ত খাওয়ান আর হাতে ক'রে মুখে বিষ তুলে দেওয়া সমান।

ধা। পোয়াতিদের একটী বড় ভুল; কারণ ছেলেই হোক আর বড়ই হোক, কি পরিমাণ খেলে পেট ভরে কিম্বা খাওয়া আবশ্যক, আপনা আপনি যেমন বুঝ্‌তে পারে, অন্যে কখনই সেরূপ পারে না।

সু। বুঝ্‌তে পারে না ব'লেই তো ছেলেরা খেতে না চাইলে 'কাগারে বগারে' ব'লে ভুলিয়ে খাইয়ে থাকে। আবার কখন কখন মেরে ধরেও খাওয়াতে কসুর হয় না।

ধা। সেই জন্যেই তো সাহেবদের ছেলে অপেক্ষা এ দেশের ছেলেরা অধিক রোগা।

সু। পোয়াতিরা মনে করে, খুব খাওয়ালে ছেলে খুব মোটা হবে।

ধা। খুব মোটা কি ভাল?

সু। তবে কি রকম শরীর ভাল?

ধা। খুব মোটা কিম্বা খুব কৃশ এ উভয়ই অহিত-কর। (১)

সু। তবে কি রকম শরীর ভাল?

ধা। মধ্য শরীর বিশিষ্ট ব্যক্তিই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। বরং কৃশ শরীরকে অপেক্ষাকৃত ভাল বলা যায়, কিন্তু অত্যন্ত মোটা কোন ক্রমেই ভাল নয়।

সু। আচ্ছা, অত্যন্ত মোটা হওয়ার দোষ কি?

---

(১) অতোঽত্যন্তাহিতো চেতৌ সদা স্থূলকৃশৌ নরৌ।
শ্রেষ্ঠো মধ্যশরীরস্তু কৃশঃ স্থূলাত্তু পূজিতঃ॥

ধা। খুব মোটা লোকের ক্ষুদ্রশ্বাস, পিপাসা, মোহ, নিদ্রাধিক্য, হঠাৎ উচ্ছ্বাস অবরোধ, শরীরের অবসন্নতা, ক্ষুধাধিক্য ও ঘর্ম্মে দুর্গন্ধ হয়; আর বল হ্রাস হয় ও মৈথুন শক্তির অল্পতা হ'য়ে থাকে। (২)

সু। অতি স্থূল কাকে বলে?

ধা। যার মেদ ও মাংস অধিক বাড়ে এবং উদর ও স্তন সঞ্চালিত হয়, এরকম অকর্ম্মণ্য বর্দ্ধিত শরীর-ধারীকে অতি স্থূল বলা যায়। (৩)

সু। কৃশ ব্যক্তির লক্ষণ কি কি?

ধা। কৃশ ব্যক্তির উদর ও গ্রীবাদেশ শুষ্ক হয়, সর্ব্বাঙ্গ শিরা জাল পরিবৃত দেখা যায়, চর্ম্ম ও অস্থি শুষ্ক হয়। (৪)

সু। আচ্ছা, অত্যন্ত মেদ বৃদ্ধি হ'লে কি কি রোগ হ'তে পারে?

ধা। নানা প্রকার মারত্মক রোগ হ'য়ে জীবন নষ্ট হওয়ার সম্ভব। ভগন্দর, জ্বর, অতিসার, মেহ, অর্শ আর দুর্গন্ধযুক্ত ঘর্ম্ম হ'তে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কৃমি অর্থাৎ কীট উৎপন্ন হয়। (৫)

(২) ক্ষুদ্রশ্বাসতৃষামোহস্বপ্নক্রথনসাদনৈঃ।
যুক্তঃ ক্ষুৎস্বেদদুর্গন্ধৈরল্পপ্রাণোঽল্পমৈথুনঃ॥

(৩) মেদোমাংসাতিবৃদ্ধত্বাচ্চলস্ফিগুদরস্তনঃ।
অযথোপচয়োৎসাহো নরোঽতি স্থূল উচ্যতে॥

(৪) শুষ্কস্ফিগুদরগ্রীবাধমনীজাল সন্ততিঃ।
ত্বগস্থিশেষোঽতি কৃশঃ স্থূল পর্ব্বাননো মতঃ॥

(৫) মেদস্ততীবসংবৃদ্ধে সহসৈবানিলাদয়ঃ।
বিকারান্ দারুণান্ কৃত্বা সত্বরং নাশয়ন্ত্যসূন্॥

সু। লোকে যে মোটা হওয়ার জন্য তো এই দুর্দ্দশা গা ?

ধা। তা নয় তো কি ? স্বভাবের অতিরিক্ত হওয়া কিছুই ভাল নয়। লোকে না বুঝ্‌তে পেরে ছেলেকে মোটা কর্‌বার জন্য কতই ব্যস্ত হ'য়ে থাকে।

সু। হ্যাঁ গা, লোকের দোষ কি; তারা কি কেউ দেহতত্ত্ব জানে ?

ধা। জানে না ব'লেই তো নানা রকম দুর্দ্দশা ভোগ করে। দেহের বিষয় জানা সকল লোকের পক্ষে যেমন দরকার, তেমন আর কিছুই নয়।

সু। সে কথা সত্য। যা হোক এই সঙ্গে শীর্ণ হওয়ার দোষ-টাও ব'লে দিন।

ধা। প্লীহা, কাস, ক্ষয়, শ্বাস, অর্শ ও উদর এবং গ্রহণী নাড়ী দূষিত জন্য রোগ কর্ত্তৃক অতি কৃশ ব্যক্তি আক্রান্ত হয়। (৬)

সু। আহারাদি হ'তেই লোকের মেদাদি বৃদ্ধি হয়, কেমন ?

ধা। দেহ ধারণ ও বৃদ্ধি, আহারই সকলের মূল।

সু। আচ্ছা, আহার থেকে কি রকম ক'রে ঐ সকলের বৃদ্ধি হয় ?

স্থূলস্য দুস্তরাঃ কুষ্ঠাঃ বিসর্পাঃ সভগন্দরাঃ।
জ্বরাতীসারমেহার্শঃ শ্লীপদাপচিকামলাঃ ॥
মেদসঃ স্বেদদৌর্গন্ধ্যাজ্জায়ন্তে জন্তবোঽগবঃ

(৬) প্লীহাকাসক্ষয়শ্বাসগুল্মার্শাংস্যুদরাণি চ।
ভৃশং কৃশং প্রধাবন্তি রোগাশ্চ গ্রহণীমুখাঃ ॥

ধা। আমরা যে সব জিনিস খাই, সে সকল উত্তমরূপ হজম হ'য়ে যে, সারভাগ উৎপন্ন হয় তাকে "রস" বলে। সেই রস পাতলা (দ্রব পদার্থ) শ্বেতবর্ণ, শীতল, মধুর রস, স্নিগ্ধ ও গমন-শীল হ'য়ে থাকে। (৭)

সু। আচ্ছা, ছেলেদের খাদ্য যে স্তনদুগ্ধ, তাও ঐ রস হ'তে উৎপন্ন হয়, কেমন?

ধা। হ্যাঁ, ঐ রস স্তনে উপস্থিত হয়ে মধুর রসযুক্ত হলেই তাকে স্তনদুগ্ধ বলে। (৮)

সু। আচ্ছা, স্তনদুগ্ধ সঞ্চার হবার কারণ কি?

ধা। যেমন স্ত্রীলোককে আলিঙ্গন, দর্শন, আর স্পর্শনাদি দ্বারা পুরুষদের শুক্রচ্যুত হয়, সেইরূপ সন্তান দর্শন, স্পর্শন, স্মরণ ও গ্রহণ দ্বারা স্ত্রীলোকদের স্তনে দুগ্ধ ক্ষরণ হয়। অতএব স্নেহই স্তনদুগ্ধের ক্ষরণ কারণ। (৯)

সু। ঈশ্বরের কি আশ্চর্য্য দয়ার কৌশল! গর্ভস্থ সন্তান ভূমিষ্ঠ হলে তার আহারের জন্য কি অপার দয়া প্রকাশ করেছেন!

(৭) সম্যক্ পক্কস্য ভুক্তস্য সারো নিগদিতোরসঃ।
স তু দ্রবঃ সিতঃ শীতঃ স্বাদুঃ স্নিগ্ধশ্চলোভবেৎ॥

(৮) রসপ্রসাদো মধুরঃ পক্কাহারনিমিত্তজঃ।
কৃৎস্নাদ্দেহাৎ স্তনৌ প্রাপ্তঃস্তন্যমিত্যভিধীয়তে॥

(৯) পয়ঃ পুত্রস্য সংস্পর্শাদ্দর্শনাৎ স্মরণাদপি।
গ্রহণাদপ্যুরোজস্য শুক্রবৎ সংপ্রবর্ত্ততে॥
স্নেহোনিরন্তরস্তস্য প্রবাহে হেতুরুচ্যতে॥

ধা। আহার সম্বন্ধে ঈশ্বরের দয়া ভাবতে গেলে অবাক হ'তে হয়। লোকে ক্ষুধা পেলেই খায়, কিন্তু ক্ষুধা হয় কেন এবং খেলেই বা কি উপকার তা কেউ ভাবে না।

সু। ঠিক কথা ব'লেছেন। আচ্ছা, ক্ষুধা পায় কেন?

ধা। প্রাণিমাত্রেরই শারীরিক কার্য্যাদিতে সর্ব্বদা রক্ত ক্ষয় হয়; ক্ষয় হ'লেই ক্ষুধা পায়, ক্ষুধা পেলেই খেতে হয়।

সু। তা তো জানি, কিন্তু খাওয়াতে উপকার কি?

ধা। যা খাওয়া যায়, তা পরিপাক হ'য়ে শরীরে রক্ত হয়, সেই রক্ত দ্বারা দেহের ক্ষয় পূরণ হ'য়ে থাকে।

সু। হাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌লেম। মোট কথা আহারই প্রাণ।

ধা। তা নয় তো কি? কিন্তু তাই ব'লে অসার জিনিস খেলে কোন উপকার হয় না।

সু। তা কি ক'রে হবে গা? যে দ্রব্য খেলে শরীরে রক্তাদি উৎপন্ন হয়, সেইরূপ পুষ্টি-কর খাদ্যই উপকারী।

ধা। খাদ্যের প্রধান কাজ দুটী; অর্থাৎ একটীতে শরীরের তাপ রক্ষা করে, অপরটী দ্বারা শরীর পোষণ ক'রে থাকে।

সু। তবে যেন যে খাদ্য দ্বারা দেহের তাপ রক্ষা ও পুষ্টি সাধন হয়, সেই রকম খাদ্যই উপকারী, কেমন?

ধা। তা নয় তো আর কি?

সু। আচ্ছা, কোন্ রকম শস্যাদি অধিক পুষ্টি-কর?

ধা। যে সকল শস্যে ময়দা বা তদ্রূপ পদার্থ পাওয়া যায়, সেই সকল দ্রব্যই অধিক পুষ্টি-কর; আর সকল দেশেই ঐ সকল জিনিস অধিক পাওয়া যায়।

সু। তাতেই বুঝি পৃথিবীর মধ্যে অধিকাংশ লোকই চাউল ও ময়দা খেয়ে থাকে?

ধা। কিন্তু চাউল অপেক্ষা ময়দা অধিক লোকে আহার করে। পৃথিবীতে যত মানুষ আছে, তার তিন ভাগের এক ভাগ লোকে অন্ন খেয়ে থাকে।

সু। তবে ময়দা বেশী লোকে খায় দেখ্‌ছি; আচ্ছা, কোন্ রকম ময়দা অধিক পুষ্টি-কর?

ধা। খুব সাদা ময়দা কিম্বা সুজি অধিক পুষ্টি-কর নয়।

সু। তবে কি রকম ময়দা পুষ্টি-কর?

ধা। আটা বা রাঙা সুজিই খুব পোষ্টাই।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের পক্ষে কোন্ রকম ময়দা ভাল?

ধা। রাঙা সুজি বা আটার খাবার বড় উপকারী।

সু। আচ্ছা, আজকাল যে, পাঁউরুটির ব্যবহার আরম্ভ হ'য়েছে, ওখাদ্য কেমন?

ধা। যদিও পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু টাট্‌কা অপেক্ষা দু তিন দিনের বাসী পাঁউরুটি সহজে হজম হ'য়ে থাকে। টাট্‌কা পাঁউরুটি খেলে অনেকের অম্ল হয়।

সু। আচ্ছা, পাঁউরুটি আর বিলাতী বিস্কুট এ দুইয়ের মধ্যে কোন্‌টী অধিক পুষ্টি-কর?

ধা। বিলাতী বিস্কুট অধিক পোষ্টাই। যাদের পেটে অন্যান্য খাদ্য সহজে হজম হয় না, বিলাতী বিস্কুটের গুঁড় দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেতে দিলে তাদের পক্ষে ভাল।

সু। আচ্ছা, কোন্ রকম পাঁউরুটি খাদ্যের অনুপযুক্ত?

ধা। যে রুটি টক ও ছাতাপড়া সেই রুটিই অখাদ্য।

খাদ্যদ্রব্য	মাংসপেশী উৎপাদনকারী অংশ।	শরীরের তাপবৃদ্ধিকারী অংশ।	মস্তিষ্ক ও অস্থি উৎপাদনকারী অংশ।	জলকার্য্যকারী অংশ। *
গোধুম (গম)	১৫	৬৯	১.৬	১৪
যব	১৭	৬৯	৩.৫	১৪
জই	১৭	৬৬	৩	১৩
রাই সরিষা	১৩	৭১	১.৭	১৩
শিম্	২৪	৫৭	৩.৫	১৪
মটর	২৩	৬০	২.৫	১৪
চাউল	৬	৭৯	.৫	১৩
গোলআলু	১	২২	.৯	৭৫
গো-দুগ্ধ	৫	৮	.১	৮৬
নারী-দুগ্ধ	৩	৭	.৫	৮৯
মাখন	০	১০০	০	০
মেষ শাবকের মাংস	১১	৩৫	৩.৫	৫০
মেষমাংস	১২	৪০	৩.৫	৪৪
মোরগ-মাংস	২০	৩৫	৪	৪১
ডিমের শ্বেতাংশ	১৫	[illegible]	৪	৮০
ডিমের পীতাংশ	১৭	২৮	৫	৫০

* উপরে যে তালিকা দেওয়া হইল তাহা এইরূপে বুঝিতে হইবে। ১০০ ভাগ গোধূমের মধ্যে ১৫ ভাগ মাংসপেশী উৎপাদন করে, ৬৯ ভাগ শরীরের উত্তাপ রক্ষা করে, ১.৬ (১৳)

সু। এতদিন পরে আমার চোক ফুট্‌লো। এ সব তত্ত্ব জানা প্রত্যেক লোকেরই পক্ষে খুব আবশ্যক।

ধা। সেই জন্যেই তো তোমাকে লিখে নিতে ব'ল্লেম; কার শরীরে কোন্ পদার্থের অভাব ঘটেছে, তা দেখে খাদ্যের ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয়।

সু। আজ যদি সময় থাকৃত, তবে আরও অনেক বিষয় জেনে নিতাম।

ধা। আর একদিন এসে আবার আর একটী নূতন বিষয় ব'লে দেব। আজ যে সব উপদেশ শুন্‌লে, বেশ ক'রে মনে রাখ; আমি এখন আসি।

শিশুর অগ্রমাস রোগ।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের যে অগ্রমাস হ'য়ে থাকে, সে রোগটা কি?

ধা। এ রোগের কথা ব'ল্‌তে হ'লে, আগে অগ্রমাসটা কি তা জানা আবশ্যক।

সু। অনুগ্রহ ক'রে ব'লে দিন না?

ধা। উদরের ডাইন দিকে একটী বড় যন্ত্র আছে, তাকে যকৃৎ বা মেটেলি বলে।

সু। তবে কি সেই মেটেলির পীড়াকে অগ্রমাস বলে?

ধা। হ্যাঁ, সেই মেটেলিতে প্রদাহ হ'লেই লোকে বলে ছেলের অগ্রমাস হয়েছে।

ভাগ মস্তিষ্ক ও অস্থি উৎপাদন করে এবং অবশিষ্ট ১৪ অংশ মল মূত্রাদিরূপে নির্গত হইয়া যায়। এইরূপে আর আর সংখ্যা-গুলিও ব্যাখ্যাত হইবে।

সু। আচ্ছা, এ রোগ হয় কেন ?

ধা। অধিক গ্রীষ্ম কিম্বা ঠাণ্ডা লাগা, দাঁত উঠা, মাই ছাড়া, পেটে কৃমি থাকা অথবা আঘাত লাগা প্রভৃতি কারণে ছেলেদের এই রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, অগ্রমাস হ'লে জানবার উপায় কি ?

ধা। কেন ? লক্ষণ দেখে রোগ নির্ণয় করা যায়।

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে লক্ষণগুলি আমায় ব'লে দিন না ?

ধা। অগ্রমাস হ'লেই কতকগুলি উপসর্গ হ'য়ে থাকে, সেই সকল উপসর্গই এই রোগের লক্ষণ।

সু। আপনি এক এক ক'রে বলুন আমি মনে ক'রে রাখি।

ধা। তবে শুন:—

(ক) অরুচি।

(খ) কাটবমি।

(গ) আহারান্তে বমন।

(ঘ) জিহ্বায় ছাতাপড়া।

(ঙ) পেটে অধিক বায়ুসঞ্চার।

(চ) কোষ্ঠবদ্ধ বা উদরাময়।

(ছ) বাহ্যের বিকৃত বর্ণ; যথা ধূসর, ঈষৎ জর্দ্দা বা ঘাসের মত সবুজা, দুর্গন্ধ, কখন আহার জীর্ণ না হ'য়ে তা নির্গত হওয়া।

(জ) হাতের চেটো গরম ও জ্বালা।

(ঝ) সন্ধ্যার সময় জ্বরের প্রকোপ; পিপাসা, অনিদ্রা।

(ঞ) রংদার প্রস্রাব, ঘামের অভাব।

(ট) যকৃৎ প্রদেশ ফুলা ও অত্যন্ত গরম হওয়া আর পাঁজরার নীচে টাটান।

(ঠ) সর্ব্বদা বিমর্ষ, ম্লান কিম্বা একগুঁয়ে থ্যাতথেঁতে হওয়া।

(ড) উদরের ডাইন দিকে আঘাত ক'ল্লে বিকৃত শব্দ হওয়া।

(ঢ) হাত দিয়ে টিপে ধ'ল্লে যকৃতের আকার বড় বোধ হয়।

(ণ) কখন কখন ডাইন কাঁধে বেদনা হয় আর ডাইন দিকে শুতে পারে না। ডাইন গাল লাল হয়।

সু। তবে তো অগ্রমাস হ'লে অনেকগুলি উপসর্গ হ'য়ে থাকে?

ধা। হয় বৈ কি? ও ছাড়া ক্রমে ক্রমে রোগীর বল ক্ষয়, নাড়ীর দ্রুতগতি, দড়কা, দাঁতকপাটি লেগেও থাকে।

সু। আচ্ছা, সকল রোগীরই কি ঐ সকল উপসর্গ হয়?

ধা। তাও কি কখন হয় গা? তবে যে সকল উপসর্গের কথা ব'ল্লেম, এর মধ্যে কারো কারো দুই একটী, কারো বা অধিকাংশই হ'তে দেখা যায়।

সু। ছেলেকে সাবধানে রাখ্‌লে বোধ হয় এ রোগে ধ'ত্তে পারে না?

ধা। সাবধান হ'লে শুধু এ রোগ কেন গা, কোন রোগেই ধ'ত্তে পারে না। স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রতি অসাবধানতাই তো রোগের মূল।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, পোয়াতিকে ছেলে মানুষ ক'র্ত্তে হ'লে, অনেক বিষয়ে দৃষ্টি রাখ্‌তে হয়?

ধা। তা নইলে কি কেবল পেটে ছেলে ধ'ল্লেই পোয়াতির কাজ হ'ল বুঝি গা?

সু। সে যা হোক অগ্রমাসের যে সব উপসর্গের কথা ব'ল্লেন, ওসব উপসর্গ নিবারণের উপায় কি?

ধা। কেন, উপযুক্ত চিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করাবে।

শ্ব। আমার ইচ্ছা হয়, ছেলেদের যত রকম রোগ হ'য়ে থাকে, সব রোগের কারণ জেনে রাখি।

ধা। ভালই তো আর একদিন এসে বল্‌ব।

দড়কা রোগ।

শ্ব। আচ্ছা, ছেলেদের যে দড়কা হ'য়ে থাকে তার লক্ষণ কি?

ধা। মস্তিষ্ক আর মজ্জার উত্তেজনায় সর্ব্ব শরীর বিশেষ হাত ও পায়ে খেঁচুনি হ'লে তাকে দড়কা বলে।

শ্ব। কোন্ বয়সে এ রোগ হ'য়ে থাকে?

ধা। ছোট ছোট ছেলেদেরই এ রোগ হ'তে দেখা যায়; আর যদি সাত বৎসরের পর সুস্থ বলবান্ ছেলের এ রোগ হয়; তবে তা মৃগির পূর্ব্বলক্ষণ জান্‌বে।

শ্ব। তবে তো দড়কা সহজ রোগ নয় গা?

ধা। সহজ আবার তোমায় কে ব'ল্লে বাছা? অনেক সময় ওপোড়া রোগ সাংঘাতিক হ'য়ে থাকে।

শ্ব। কি কি কারণে দড়কা হয়, অনুগ্রহ ক'রে আমায় ব'লে দিন না?

ধা। অনেক রকম কারণে দড়কা হ'তে দেখা যায়; তন্মধ্যে এই কটী প্রধান। যথা—অজীর্ণ, পোয়াতি ও ছেলের খাওয়ার অনিয়ম; অত্যন্ত ভয়, রাগ, শোক, আহ্লাদ; অথবা ছেলের অঙ্গে আঘাত লাগা।

শ্ব। আর কোন কারণে হয় না কি?

ধা। হয়; ছেলেদের দাঁত উঠা, পেটে কৃমি হওয়া, কোষ্ঠ

প্রভৃতি চর্ম্ম-রোগের হঠাৎ অন্তর্হিত হওয়া, পাকাশয়ে অজীর্ণতাউত্তেজক পদার্থের অবস্থান আর হাম, বসন্তের পূর্ব্বাহ্নে এবং অনেক প্রকার সাংঘাতিক রোগের শেষাবস্থায় দড়কা হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, এ রোগ কি হঠাৎ উপস্থিত হয়?

ধা। কখন কখন হঠাৎ আক্রমণ করে এবং কখন কখন রোগের পূর্ব্বে কতকগুলি লক্ষণ দেখা যায়।

সু। সে লক্ষণগুলি কি কি?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি তুমি মনে রাখ।

সু। বলুন।

ধা। ভাল রকম ঘুম না হওয়া।

সু। এই তো একটী।

ধা। অস্থিরতা।

সু। তার পর?

ধা। কান্না; গুংরাতে থাকে। খানিক পরে চোক অর্দ্ধেক বুঁজে ঘুরতে থাকে।

সু। আর কি লক্ষণ?

ধা। আঙুল চিড়িক মারতে থাকে; চমকে ঘুম ভেঙ্গে যায়।

সু। আর কি লক্ষণ?

ধা। ক্ষণে ক্ষণে মুখের বর্ণ পরিবর্ত্তন হয়।

সু। আর কোন লক্ষণ আছে কি?

ধা। আছে বৈ কি? দেওয়ালা করার ন্যায় আপনি আপনি অল্প অল্প হাসে।

সু। তবে তো অনেক রকম লক্ষণ হয় দেখ্‌ছি?

ধা। আরও অনেক লক্ষণ আছে, বলি শুনঃ—কষ্টশ্বাস, কখন বা নিশ্বাস বন্ধ হয়।

সু। তবে তো এ ভারি কষ্ট-কর রোগ দেখ্‌ছি?

ধা। সে কথা আবার ব'লতে গা? তার পর হাই তোলে, গা ভাঙ্গে, চোকের তারা ঘুর্‌তে থাকে, কখন বা স্থির ক'রে রাখে।

সু। আচ্ছা, এই যে আপনি ব'ল্লেন, দড়্‌কাতে খেচুনি হয়, কিন্তু কোন্ অঙ্গ হ'তে যে হয় তা তো ব'ল্লেন না?

ধা। মুখ, বুক এবং উদর হ'তে আরম্ভ হয়; পরে সর্ব্বাঙ্গ খেঁচ্‌তে থাকে।

সু। আচ্ছা, সকল ছেলেরই কি এক রকমের লক্ষণ হয়?

ধা। না-না, মৃদু অবস্থায় রোগের লক্ষণ স্বতন্ত্র প্রকার হ'য়ে থাকে।

সু। সে আবার কি রকম বলুন না?

ধা। মুখের মাংস অল্প অল্প চিড়িক মারে। এক চোক বিকৃত হয় আর এক অঙ্গে কিম্বা উভয় অঙ্গে পালাক্রমে খিচুনি হ'য়ে থাকে।

সু। এত গেল, মৃদু আকারের রোগের লক্ষণ; কঠিন আকার রোগ হ'লে তার লক্ষণ কি রকম?

ধা। সে লক্ষণ অনেকগুলি, আমি এক এক ক'রে বলে যাই, তুমি মনে রাখ।

(১) সকল শরীরে খিচুনি হ'তে থাকে।

(২) চোক বুঁজ্‌তে থাকে; বিকটাকার হয়, চোক বেরনর মত দেখায়, কখন কখন মিট মিট ক'র্ত্তে থাকে।

(৩) জিহ্বা কখন একবারে বা'র হয়, কখন কখন বা লম্বা-ভাবে থাকে, কখন বা জড়ান বোধ হয়।

(৪) মুখে গেঁজলা ভাঙে।

(৫) ঘর্ম্ম ও শ্বাস রোধ হয়।

(৬) দৃঢ় মুষ্টি বাঁধা, হাত পা খিচুনি, কখন কখন বা ছুড়তে থাকে।

(৭) আগে মুখ লাল হয়।

(৮) পরে সর্ব্ব শরীর হয় কাল না হয় লাল হ'য়ে উঠে।

(৯) কখন কখন এই সঙ্গে উদ্গার ও বায়ু নিঃসরণ হয়।

(১০) কখন কখন প্রস্রাব ক'র্ত্তে কষ্ট বোধ হয়।

যু। কি সর্ব্বনাশ, এত উপদ্রব!

ধা। এ তো আর সহজ রোগ নয় যে, দু একটী লক্ষণ দেখা দেবে?

যু। আচ্ছা, এ পোড়া রোগ কতক্ষণ থাকে?

ধা। তার কিছু স্থিরতা নাই; কখন কখন ক্ষণে ক্ষণে রোগ সারে; কখন কয়েক ঘণ্টা ভাল থেকে পুনর্ব্বার সতেজে আক্রমণ করে।

যু। কোন্ অবস্থায় এ রোগ সাংঘাতিক হয়?

ধা। যদি খুব ঘন ঘন কিম্বা কঠিন আকারে উপস্থিত হয়, তবেই বড় ভয়ের কারণ; এমন কি ছেলে মারা পড়ে।

যু। আচ্ছা, যে সকল লক্ষণ ব'ল্লেন, তার সঙ্গে কি আর কোন লক্ষণ প্রকাশ পেয়ে থাকে?

ধা। থাকে বৈ কি?

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে সে গুলি বলুন না ?

ধা। গা গরম, নাড়ীর দ্রুতগতি, জ্বর এবং অজ্ঞানতা থাক্‌লে মস্তিষ্কের গোলযোগ আছে জান্‌বে।

সু। রোগ সারার কি কোন রকম চিহ্ন জান্‌বার উপায় আছে ?

ধা। আছে,—যদি দেখা যায়, ক্রমে ক্রমে খিঁচুনি কম্‌ছে, খানিক কান্নার পর ছেলের স্বাভাবিক চেহেরা হয়, তার পর ঘুময় আর অধিক ঘাম হয়, তবে জান্‌বে রোগ ভাল হ'ল।

সু। এ পোড়া রোগের কি কোন সহজ চিকিৎসা নাই ?

ধা। নাই কে ব'ল্লে গা ?

সু। তবে দুই একটা ঔষধ বলে দিন না ?

ধা। দড়কা উপস্থিত হ'লে মেয়েরা আঁসচুব্‌ড়ির জল খাইয়ে দেয়। কিন্তু ডাক্তারেরা মৃদু জোলাপ দিয়ে আরাম ক'রে থাকেন।

সু। আচ্ছা, যদি গুরু-পাক জিনিস খেয়ে অসুখ হয়, তবে কি করা উচিত ?

ধা। কুসুম কুসুম গরম জল খাইয়ে বমি করালে ভাল হয়।

সু। বমি করান ভিন্ন কি আর কিছু উপায় আছে ?

ধা। থাক্‌বে না কেন ? জল বা দুধের পিচ্‌কারী দিয়ে বাহ্যে করালেও উপশম হয়।

সু। পিচকারী করা তো আর সকল স্থানে ঘটে উঠে না, সহজে রোগের প্রতীকার হয়, এমন দু একটী ফিকির বলে দিন।

ধা। যতক্ষণ পর্য্যন্ত অসুখ না সারে, ততক্ষণ হাত সহ্য হয়, এমন গরম জলে হাঁটু পর্য্যন্ত ডুবিয়ে রাখ্‌বে।

সু। এক একবার কতক্ষণ ডুবিয়ে রাখ্‌বার বিধি?

ধা। পাঁচ হ'তে দশ মিনিট পর্য্যন্ত।

সু। আচ্ছা, অসুখ নরম পড়্‌লে কি ক'র্ত্তে হবে?

ধা। শুক্‌নো কাপড় দিয়ে বেশ ক'রে গা ঢেকে দেবে—ফ্লানেল কাপড় হ'লে ভাল হয়।

সু। এ রকম করায় উপকার কি?

ধা। খানিক ঘাম হ'লেই উপকার হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, এ সকল চিকিৎসার যদি কোন ফল দেখা না যায়, তখন কি ক'র্‌বে?

ধা। কেন, অন্য উপায় দেখ্‌তে হবে?

সু। তবে সে উপায়টী বলুন না?

ধা। যখন দেখ্‌বে রোগ বার বার আক্রমণ ক'চ্ছে, তখন পূর্ব্বের ন্যায় পা ডুবিয়ে একহাত উপর হ'তে মাথায় শীতল জলের ধারা দেবে।

সু। এতেই কি সার্‌বে?

ধা। হতাশ না হ'য়ে বার বার ঐ রকম ক'র্লে নিশ্চয়ই ফল পাবে।

সু। যদি এই সকল উপায়ে কোন ফল না দর্শে, তবে কি করা উচিত?

ধা। ভাল রকম চিকিৎসক এনে চিকিৎসা করাবে।

সু। ছেলেদের রোগ হ'লে চিকিৎসা করা বড় কঠিন; ব তারা কিছু ব'ল্‌তে পারে না, কেবল লক্ষণ দেখে অ ক'রে চিকিৎসা ক'র্ত্তে হয়।

ধা। অনেক সময় চিকিৎসার দোষে অনেক ছেলে মারা পড়ে। এজন্য যাতে রোগ না হয়, তার যত্ন করাই বুদ্ধির কাজ।

সু। বুদ্ধির কাজ তো, কিন্তু কটী লোক সে সব উপায় জানে যে, সুনিয়মে চ'লে আর ছেলেকে সুনিয়মে রেখে রোগের আপদ বালাই হ'তে রক্ষা ক'র্‌বে ?

ধা। সে কথা ঠিক বটে ; শিশুপালন ও শিশুচিকিৎসার জ্ঞান লাভ ক'র্ত্তে হ'লে এ সব বিষয়ে উপদেশ পাওয়া চাই !

সু। যা হোক আপনার অনুগ্রহে তো অনেক বিষয় জান্‌তে পাচ্ছি ; সব পোয়াতিরা যদি এমন তর উপদেশের লোক পায় তবে কি আর ভাবনা থাকে ?

ধা। যা হোক, তোমার যেরূপ আগ্রহ দেখ্‌ছি, এক এক ক'রে তোমায় সব শিখাব। কিন্তু আজ কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, কাল আবার এসে আর একটী বিষয় ব'লে দেব।

শিশুর সর্দ্দি ও কাশি।

সু। আপনার আস্‌তে দেরি দেখে ভাবছিলাম, অ... কোনরূপ উপদেশ পাব না।

ধা। আজ আমি বড় ব্যস্ত আছি, বাছা! অধিকক্ষণ বস্‌তে পার্‌ব না।

সু। কেনে গা ?

ধা। একটী ছেলের বড় সর্দ্দি লেগেছে, তাকে দেখ্‌তে যাব।

সু। সর্দ্দি রোগটা ছেলেদের পক্ষে বড়ই কষ্ট-কর, কেমন গা ?

ধা। তা নয় তো কি ? আবার যদি কচি ছেলের হয়, তবে অত্যন্ত ক্লেশ পায়।

সু। সর্দ্দিতে ছেলের কি রকম কষ্ট হয়?

ধা। নাক মুখ বুঁজে থাকে, সহজে মাই খেতে পারে না।

সু। তবে কি করে?

ধা। ভাল করে মাই খেতে না পেরে ক্ষিধের বেগে আর বিরক্ত হ'য়ে বার বার মাই ছাড়ে। এবং বোঁটা কামড়াতে থাকে।

সু। আচ্ছা, ছেলের কামড়ে পোয়াতির কি কোন কষ্ট হয়?

ধা। হয় বৈ কি? ছেলের মুখের অনেক লালা লেগে মাইয়ের বোঁটা হেজে উঠ্‌তে পারে।

সু। আচ্ছা, ছেলের সর্দ্দি লাগ্‌লে তার কি কোন রকম লক্ষণ প্রকাশ হয়?

ধা। তা আর হয় না?

সু। কি কি লক্ষণ প্রকাশ হয়, অনুগ্রহ করে বলুন না?

ধা। তবে আমি এক এক করে বলি তুমি মনে রাখ।

(ক) হাঁচি হ'তে থাকে।

(খ) নাক ও চোক দিয়ে জল পড়ে।

(গ) ঐ সঙ্গে কাশি, গলাভাঙ্গা আর ঘড়ঘড়ানি থাকে।

(ঘ) মুখ সরস ও লাল হয়ে উঠে।

(ঙ) হাত, পা কামড়ায়।

(চ) গা গরম হয়।

(ছ) পিপাসা পায়।

(জ) মুখ হা ক'রে ঘুমায়।

(ঝ) নাক ভড় ভড় করে।

(ঞ) ভাল রকম ক্ষিদে হয় না।

(ট) কোষ্ঠ বদ্ধ হয়।

(ঠ) অবসন্নতা জন্য সর্ব্বদা শুতে ইচ্ছা হয়।

সু। তবে তো উপসর্গ কম নয় দেখ্‌ছি?

ধা। সর্দ্দি লাগা কি কম উৎপাত? ছেলে মারা পড়্‌বার মত হ'য়ে উঠে।

সু। আচ্ছা, একবারেই কি সর্দ্দির উপসর্গগুলি দেখা যায়?

ধা। না; প্রথমে জলের ন্যায়, পরে ঘন জর্দ্দাটে, শেষে পূঁজের মত গাঢ় সিক্‌নি পড়্‌তে থাকে। আর সেই সঙ্গে উপসর্গগুলি প্রকাশ হয়।

সু। আচ্ছা, সর্দ্দি লাগ্‌লে কি সকল ছেলের এক রকম উপসর্গ হয়?

ধা। তা কি কখন হ'তে পারে? কারো কারো নাক দিয়ে জল পড়ে, রাত্রে জলকাশি ও গলা ঘড় ঘড় কর্ত্তে থাকে, গা অল্প গরম হয় কিন্তু কোলে করে বেড়ালে ছেলে সুস্থ বোধ করে?

সু। আচ্ছা, এই তো গেল এক রকম, আর কোন প্রকার হয় কি?

ধা। হয় বৈ কি? কারো কারো সর্দ্দি লাগ্‌লে দম আটকান কাশি, নাক বন্ধ হয়, গলা সাঁই সাঁই করে আর খুব কষ্টে নিশ্বাস ফেল্‌তে হয়।

সু। আর কি রকম হয়?

ধা। কারো কারো চোকের সাদা খুব লাল হয়, চোক দিয়ে জল পড়ে আর নাক দিয়ে অধিক শ্লেষ্মা ঝরতে থাকে।

সু। সর্ব্বদা নাক দিয়ে ঝরতে থাক্‌লে নাকে কষ্ট বোধ হয় না কি?

ধা। সে কথা আবার জিজ্ঞাসা ক'র্ত্তে? নাক টাটায়, লাল হয় এবং ফোলে।

সু। তবে সর্ব্বদা সিকৃনি ঝেড়ে দেওয়া ভাল নয় কি?

ধা। নয়ই তো? নাক পুঁছে দিতে হলে খুব নরম নেকড়া (অর্থাৎ গরদ ছেঁড়া প্রভৃতি রেসমী কাপড়) দিয়ে খুব আস্তে আস্তে পুঁছাতে হয়।

সু। ছেলেদের নাক পুঁছানর দোষে অনেক সময় কষ্ট বৃদ্ধিও হ'তে পারে, কেমন?

ধা। নাক পুঁছানর দোষে আর রোগের ধর্ম্মে নাকে ঘাও হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের নাকে ঘা হ'লে তার সহজ ঔষধ কি?

ধা। এক কাজ কর্‌বে, জাতিফুলের পাতা ঘিয়ে ভেজে, সেই ঘি ঘায়ে দিলে আরাম হ'য়ে যাবে।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, পোড়া সর্দ্দিতে উপসর্গ তো এক রকম নয়?

ধা। এক রকম হ'লে আর ভাবনা ছিল কি? কারো, কারো আবার সর্ব্বদা নাক সড় সড় করে, নাক ঝাড়্‌তে ইচ্ছা হয় কিন্তু ঝাড়্‌লে কিছুই পড়ে না।

সু। যে রকম ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ ও লক্ষণ দেখ্‌ছি, তাতে ঔষধেরও বোধ হয় পৃথক পৃথক ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয়; কেমন?

ধা। হয় বৈ কি? নতুবা এক রকম ঔষধে সকল প্রকার উপসর্গ নিবারণ হবে কেন গা? লক্ষণ বিশেষে পৃথক পৃথক ঔষধ দিতে হয়।

সু। আচ্ছা, সর্দ্দি লাগ্‌লে কোন্ কোন্ বিষয়ে সাবধান হ'তে হয়?

ধা। ছেলের গায়ে ঠাণ্ডা বাতাস লাগাবে না; ভিজে বিছানায় শোয়াবে না, গরমে রাখ্‌বে।

সু। আচ্ছা, নাক বন্ধের দরুণ ছেলে যদি মাই খেতে না পারে, তবে তার উপায় কি?

ধা। কেন, অল্প অল্প করে দুধ খাওয়াতে হবে।

সু। সর্দ্দিতে তো অনেকের কাশি হ'তে দেখা যায়?

ধা। হাঁ, সর্দ্দির দরুণ এবং কখন কখন অনেক রকম কঠিন ব্যায়ামের সঙ্গেও কাশি হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, অপর রোগের সঙ্গে যে কাশি দেখা যায়, সে কাশি নিবারণ হয় কিসে?

ধা। ঐ সকল রোগ ভাল হ'লে, সেই সঙ্গে কাশিও আরাম হ'য়ে থাকে।

সু। সচরাচর কি কি কারণে কাশি হ'য়ে থাকে?

ধা। হিম, ঠাণ্ডা বাতাস লাগা, জলে ভেজা, পেটের পীড়া, বাতিক বৃদ্ধি প্রভৃতি কারণে কাশি হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, সরল কাশি কাকে বলে?

ধা। যাতে সহজে গয়ার উঠে, তাকে সরল বা জলকাশি বলে।

সু। তবে উৎকাশি কাকে বলে?

ধা। যে কাশিতে কিছুই গয়ার উঠে না তাকে উৎকাশি বলে।

সু। সর্দ্দির মত, কাশিতেও কি ছেলেদের কষ্ট হয়?

ধা। হয় বৈ কি ? ছেলেরা কাশ্‌তে কাশ্‌তে কখন বমি করে, কখন বা তাদের দম আট্‌কে উঠে।

সু। তবে তো সর্দ্দি অপেক্ষা কাশি ভয়ানক ?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে ? ছেলেদের যাতে এ পোড়া রোগ না হয়, সর্ব্বদা সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

সু। কি রকম করে রাখ্‌লে ছেলেদের এ রোগ হয় না ?

ধা। হিম কিম্বা ঠাণ্ডা বাতাস লাগ্‌তে দেবে না।

সু। আর কি ক'র্ত্তে হবে ?

ধা। জল ঘাঁট্‌তে দেবে না।

সু। তবে যেন ছেলেকে গরমে রাখ্‌তে হবে, কেমন ?

ধা। তা নয় তো কি ? গরম কাপড় ব্যবহার ক'র্ত্তে দেবে; কোন রকমে যেন ঠাণ্ডা না লাগে।

সু। আপনার কথার ভাবে বেশ বোধ হচ্ছে, পোয়াতির ছেলে মানুষ করার দোষেই বাছারা নানা রকম রোগে কষ্ট পেয়ে থাকে।

ধা। তা নয় তো কি ? ছেলেকে কি রকমে পালন কল্লে, রোগ হয় না, তা যদি জানা থাকে, তবে কি আর কোন রোগ হয় গা ?

সু। পোয়াতিরা জানে না বলেই তো এত দুর্দ্দশা! নতুবা সোণার চাঁদেরা কিসে ভাল থাকে তা তারা জান্‌তে পেলে সে রকমে রাখ্‌তে কি তাচ্ছিল্য করে গা ?

ধা। তা তো বটে; কিন্তু পোয়াতিরা জানে না বলে তো আর বাছা! রোগ শুনে না। সন্তানকে পেটে স্থান দেওয়ার আগে তার পালন কর্‌বার নিয়ম জেনে রাখা উচিত।

সু। এ পোড়া দেশে এ সব দরকারী বিষয় শিখ্‌বার কোন চেষ্টাই নাই। লোকে ছেলের জন্ম দেদয়, কিন্তু কি উপায়ে যে, সেই ছেলেকে সুস্থ ও বাঁচিয়ে রাখ্‌তে হয় তা জানে না।

ধা। থাক-বাছা! সে সব তর্ক করে এখন ফল কি? তোমাকে যা যা বল্লেম, বেশ করে মনে রাখ্‌বে, আর পাড়ায় পাড়ায় পোয়াতিদের কাছে বসে, বাজে সময় নষ্ট না করে, এই সব দরকারী কথা বলে সকলকে সাবধান করে দেবে।

সু। সে কথা আবার বল্‌তে গা? আপনার কাছে যা যা শুনেছি, সে কথা বেশ করে মনে রেখেছি।

ধা। তবে আমি এখন আসি। তোমার আর্ যা যা জিজ্ঞাসা কর্‌বার থাকে কাল এসে বল্‌ব।

ঘুংড়ি কাশির (ক্রুপ) আক্রমণ।

সু। সে দিন যে আপনি ছেলেদের কাশির কথা বল্লেন, কিন্তু সে সঙ্গে তো ঘুংড়ি কাশির কথা ব'লে দেন নাই?

ধা। বলি নাই তার কারণ এই, সাধারণ কাশি হ'তে ঘুংড়ি কাশি অত্যন্ত ভয়ানক; সুতরাং ও পোড়া রোগের কথা স্বতন্ত্র করে বুঝিয়ে দেব।

সু। বাস্তবিক কি ঘুংড়ি কাশি ভয়ানক?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? এ রোগ আক্রমণ কল্লে প্রাণের আশা প্রায়ই থাকে না?

সু। ঘুংড়ি কাশি কাকে বলে?

ধা। গলার ভিতর যে পথে শ্বাস প্রশ্বাস বয়, তাকে শ্বাসনালী বলে। সেই শ্বাসনালীর উপর একখানি পর্দ্দা পড়ে, তাকেই ঘুংড়ি বা ক্রুপ বলে থাকে। মোটামুটি এই জান্‌বে যে, এই রোগে শ্বাস বন্ধ হয়ে ছেলেদের মৃত্যু ঘটে।

সু। তবে তো ভয়ানক যন্ত্রণার রোগ দেখ্‌ছি; আহা! না জানি বাছারা কত কষ্ট পেয়েই প্রাণ হারায়?

ধা। সে কষ্টের কথা মনে হলে বুক ফেটে যায়।

সু। ছেলেদের কত বয়স পর্য্যন্ত এ রোগ হ'য়ে থাকে?

ধা। সচরাচর আট বৎসর বয়স পর্য্যন্ত রোগের আশঙ্কা থাকে।

সু। কি কি কারণে এ রোগ হয় গা?

ধা। পোয়াতির দোষেই অনেক স্থলে রোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। পোয়াতির দোষ কি রকম?

ধা। মনে কর, ছেলের গায়ে হিম লাগান; পূর্ব্ব কিম্বা উত্তরে বাতাস ছেলের গায়ে লাগ্‌তে দেওয়া; নিম্ন ও স্যাঁতা স্থানে ছেলেকে রাখা, শীতকালে ছেলের মাথা নেড়া করে দেওয়া, যে খাদ্য ভাল রকম হজম হয় না, সেরূপ খাবার খাওয়ান, অনিয়মিত খাবার দেওয়া; কিম্বা বাপ মায়ের শুক্র ও রক্তের দোষ থাকলে সন্তান উৎপাদন করা, এই সকল কারণে এই সাংঘাতিক রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। তবে দেখ্‌ছি, বাপ মায়ের সাবধানের ত্রুটি বশতঃই ছেলেদের এই রোগ হয়?

ধা। তা নয় তো আবার কি?

সু। আচ্ছা, ও রোগ একবার হ'লে পুনর্ব্বার কি দেখা দেয়?

ধা। দেয় বৈ কি ?

সু। রোগ কঠিন হ'লে কিরূপ বিপদের সম্ভাবনা ?

ধা। কঠিন আকারের রোগ হ'লে চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে মৃত্যু হ'য়ে থাকে। নতুবা চার কিম্বা পাঁচ দিনের দিন মৃত্যু ঘটে। কখন কখন বা দু তিন সপ্তাহের পরও মৃত্যু হ'তে দেখা যায়।

সু। তবে দেখ্‌ছি [illegible] সূচনা না হ'তেই সাবধান হওয়া খুব আবশ্যক ?

ধা। তা নয় তো কি ? কিন্তু কখন কখন পূর্ব্বে কোন সূচনা দেখা যায় না।

সু। তবে কি হয় ?

ধা। ছেলে রাত্রে ঘুমিয়ে আছে, হঠাৎ কন্ কনে সুরে কাশি; শ্বাস গ্রহণ সময়ে মোরগের স্বরের ন্যায় শব্দ; অত্যন্ত জ্বর, দম্ আটকানর ন্যায় শ্বাস বন্ধক পদার্থকে গিল্‌বার চেষ্টা হ'য়ে থাকে।

সু। তার পর কি হয় ?

ধা। ক্ষণিক সুস্থ থাকে। বোধ হয় যেন রোগ আরাম হ'য়ে গেল। তার পর আবার ভয়ানকরূপে রোগে আক্রমণ করে। রোগী নিশ্বাস নিবার আশায় পশ্চাৎদিকে মাথা ঘুরায়; স্বর বন্ধ হয়; মুখ রক্ত পূর্ণ, চোখ জ্যোতি-হীন ও স্থির, হাত পা শীতল ঘামযুক্ত হয় এবং শিশুর জ্ঞান-হীনতা হ'য়ে দড়কা উপস্থিত হয়।

সু। সকল রোগীরই কি এই রকম লক্ষণ হয় ?

ধা। না,—কখন কখন প্রথমে সামান্য-সর্দ্দি বোধ হয়; তার

পরে জ্বর, কাশি, বারম্বার হাঁচি; চোক দিয়ে জল ঝরে; সামান্য স্বরভঙ্গ, মাথা ভার; অবসন্নতা হ'য়ে ক্রমে ক্রমে রোগ প্রবল হ'য়ে দাঁড়ায়।

যু। এর পর রোগ প্রবল হ'লে কি রকম ভাব হয়?

ধা। এই রকমে দুই চারি দিন বা অষ্টাহের পর, সহজে শ্বাস গ্রহণ ক'র্ত্তে না পেরে, ছেলে কান্‌তে কান্‌তে বিছানায় উঠে বসে; আর মুরগীর ডাকের ন্যায় কাশ্‌তে শব্দ হয়; কখন কখন বা দম্ আট্‌কে মৃত্যুবৎ হয়।

যু। এ অবস্থায় বোধ হয় ছেলে ঘুমতে পারে না?

ধা। ঘুম আবার? আদৌ ঘুম হয় না; তবে এক রকম আবল্যভাবে থাকে।

যু। তার পর কি হয়?

ধা। এর পরই ভয়ানক অবস্থা উপস্থিত হ'য়ে থাকে আর কি।

যু। কি রকম অবস্থা হয় বলুন না?

ধা। হিস্ হিস্ শব্দে প্রশ্বাস, নাকের পাতার ঘন ঘন বিস্তার ও আকুঞ্চন হ'তে থাকে, আর সেই সঙ্গে সঙ্গে একখানি পর্দ্দার ন্যায় পড়ে শ্বাস-পথ বন্ধ হ'য়ে যায়।

যু। শ্বাস বন্ধ হ'লেই তো সর্ব্বনাশ!

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে গা? শ্বাস বন্ধ হ'লে ছেলে কতক্ষণ বাঁচে। বাছা দম আট্‌কে মারা পড়ে আর কি!

যু। আচ্ছা, কতক্ষণ ধরে এরূপ যন্ত্রণার অবস্থা থাকে?

ধা। সচরাচর তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত এ অবস্থা হ'তে সময় লাগে।

সু। আচ্ছা, পূর্ব্বে যে বল্লেন কখন কখন রোগ প্রবল হ'য়ে আবার কিছুক্ষণ শমতা হয়, তার বিষয় তো কিছু বিশেষ করে বল্লেন না ?

ধা। কখন কখন দশ বার ঘণ্টা শিশু বেশ সুস্থ অবস্থায় থাকে।

সু। সে সময় কিরূপ লক্ষণ হয় ?

ধা। গায়ের তাপ থাকে এবং সামান্য নিশ্বাস বয়; আর অল্প স্বর-ভঙ্গ হয়।

সু। এ অবস্থায় শিশু অনেকটা সুস্থ থাকে, কেমন ?

ধা। সুস্থ বোধে ছেলে খেলা করে, তখন কোন রকম ভয়ের আশঙ্কা বোধ হয় না।

সু। তবে এরূপ অবস্থায় অনেকটা নিশ্চিন্ত হওয়া যায় ?

ধা। সেটা বড় ভুল। এ পোড়া রোগে বিশ্বাস নাই।

সু। কেন গা ?

ধা। পুনর্ব্বার রোগ দেখা দেয়। এই রকমে বার বার রোগের আক্রমণ হ'তে থাকে।

সু। আক্রমণের নিয়ম কি প্রকার ?

ধা। ঘন ঘন রোগ উপস্থিত হ'তে থাকে। বিশ্রামের সময় ক্রমেই কমে আসে। মুরগীর শব্দের ন্যায় শ্বাসের শব্দ হ'তে থাকে।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে ঘুংড়িকাশি বা ক্রুপ রোগটা বড় ভয়ানক। এ রোগে ধল্লে ছেলেকে বাঁচান কঠিন। এই যে লোকে বলে থাকে "গলা ধল্লে আর কথা নাই" সে কথা মিথ্যা নয়।

ধা। বাস্তবিক কণ্ঠার ক্রুপ অধিক পরিমাণে হ'তে দেখা যায়।

সু। কণ্ঠার ক্রুপের লক্ষণ কি রকম গা?

ধা। প্রথমে টুটি বা কণ্ঠায় ব্যথা হয়; নিশ্বাসে কষ্ট হয়, বাক্‌রোধ বা স্বর-লোপ হ'য়ে থাকে; শ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে হিস্ হিস্ শব্দ শুনা যায়; আর কন্‌কনে ও মুরগীর ডাকের ন্যায় কাশ্‌তে শব্দ হয়।

সু। তবে দেখ্‌ছি যে, এও কম বিপদের বিষয় নয়?

ধা। বিপদ আবার কম? অল্প সময় মধ্যে রোগ সাংঘাতিক হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, ক্রুপ রোগটা এক স্থানে হয় না বুঝি।

ধা। না; শ্বাসনালী ও উপশ্বাসনালী প্রভৃতিতে ক্রুপ হ'য়ে থাকে।

সু। ছেলে মানুষ করা তো সহজ কথা নয় দেখ্‌ছি। এ সব রোগের হাত হ'তে রক্ষা কর্ত্তে না পাল্লে আর ছেলে মানুষ করা যায় না।

ধা। বাছাদের যে কত রকম বিপদ তা আর বল্‌বার নয়। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কোন রকম ক্রুটি হ'লে আর রক্ষা নাই।

সু। সে কথা মিথ্যা নয়। যা হোক এই ক্রুপ রোগটার বিষয়ে পোয়াতিদের সর্ব্বদা দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

ধা। তোমাকে তো পূর্ব্বেই বলেছি, পোয়াতিদের দোষেই ছেলেদের এ ভয়ানক রোগ উপস্থিত হয়। এজন্য ছেলেকে খুব সাবধানে রাখা আবশ্যক।

সু। হাঁ, গা অন্য রোগে মারা যায় সে এক রকম ভাল; এ যে

দম আঁটকে প্রাণ যায়। আহা! বাছাদের কত কষ্টই সহ্য ক'র্ত্তে হয়।

ধা। শ্বাস-রোধই তো এ রোগের প্রধান কষ্ট ও মৃত্যুর কারণ।

যু। আচ্ছা, শ্বাস-কষ্ট নিবারণের কি কোন রকম উপায় নাই?

ধা। থাকবে না কেন গা?

যু। অনুগ্রহ করে সে উপায়টী বলুন না?

ধা। কুসুম কুসুম গরম জলে অর্থাৎ যে তাপ ছেলের গায়ে সহ্য হ'তে পারে এমন তপ্ত জলে ছেলের দু হাত ডুবিয়ে রাখ্‌বে।

যু। কতক্ষণ ডুবিয়ে রাখ্‌তে হবে?

ধা। যে পর্য্যন্ত দম আটকান ভাব না যায়।

যু। এ খুব সহজ উপায়।

ধা। আর একটী কাজ কল্লেও উপকার হয়; গরম জলে নেকড়া ভিজিয়ে চারি পাঁচ পুরু করবে এবং খুব নিংড়ে গলায় দিয়ে পুরু ফ্লানেল কিম্বা গরম কাপড়ে জড়িয়ে রাখ্‌বে।

যু। কতক্ষণ এরকম রাখ্‌তে হবে?

ধা। সারা রাত রাখ্‌লে অত্যন্ত উপকার হয়।

যু। আচ্ছা, দ্বিতীয় রাত্রে ঐ রকম উপসর্গ হ'লে কি করা উচিত?

ধা। কেন, পূর্ব্বের মত গরম জলে হাত পা ডুবাবে আর গলায় গরম নেকড়া দেওয়ার যে ব্যবস্থা বলেছি তাই করবে।

সু। আচ্ছা ক রাত্রি রোগ বৃদ্ধির কাল ?

ধা। প্রথম তিন চারি রাত বৃদ্ধির সময়।

সু। তবে সে সময় বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক ?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে ? একে কচি ছেলের রোগ, তাই আবার রোগ বলে রোগ। একটু অমনোযোগ হ'লেই সর্ব্বনাশ ঘটে উঠে।

সু। বোধ হয় ছেলে ঘুমলে রোগের যন্ত্রণা অনেকটা কমে আসে।

ধা। না, সেটা ভারি ভুল : ঐ রোগে অনেকক্ষণ ধরে ঘুমতে দেওয়া অনুচিত।

সু। কেন, তাতে ক্ষতি কি ?

ধা। অধিক ঘুমের পর রোগ উপস্থিত হ'লে বড় ভয়ানক হ'য়ে উঠে।

সু। তবে কি নিয়মে ঘুম পাড়াবে ?

ধা। যদি দেখা যায় ছেলে খুব ঘুমচ্ছে, তবে মধ্যে মধ্যে তার ঘুম ভাঙ্গান আবশ্যক।

সু। আচ্ছা এ রোগে ছেলের কি রকম পথ্যের ব্যবস্থা করা উচিত ?

ধা। রোগের অবস্থায় অল্প পরিমাণে দুধ আর জল পান ক'র্ত্তে দেবে। তার পর আরাম হ'য়ে উঠ্‌তে আরম্ভ হ'লে অবস্থা বুঝে লঘু পথ্য দেবে।

সু। আরাম হ'বার সময় পথ্য ভিন্ন আর কোন বিষয়ে দৃষ্টি রাখ্‌তে হয় কি ?

ধা। হয় বৈ কি ? ছেলে আরাম হ'লে পর দিনকতক গরমে

রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ ঠাণ্ডা বাতাস কিম্বা হিম যেন না লাগে।

সু। হাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌লেম।

ধা। তবে আর কি, যা যা বল্লেম বেশ মনে করে রাখ্‌বে। কোন বিষয়ে সন্দেহ হ'লে উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নেবে। আজ আর অধিকক্ষণ বস্‌তে পাচ্ছি না, কাল আবার এসে আর একটী বিষয়ের উপদেশ দেব।

শ্বাসরোধ বা দম আটকান বিপদ।

ধা। আজ ছেলেদের আর একটী কঠিন রোগের কথা তোমায় বলে দেব।

সু। কি রোগ গা?

ধা। শ্বাসরোধ বা দম আটকান রোগের বিষয়।

সু। সে আবার কি রোগ?

ধা। কেন, দেখ নাই কি, কোন কোন ছেলের অল্পক্ষণ নিশ্বাস বন্ধ হ'য়ে, পরে এক রকম কনকনে স্বরে চীৎকার ক'রে আবার স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস হ'য়ে থাকে?

সু। কোন্ বয়সের ছেলেদের এ রোগ হ'য়ে থাকে?

ধা। সচরাচর নয় বা দশ বৎসর পর্য্যন্ত এ রোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। কত দিন অন্তর এ রোগ হয়?

ধা। তার ঠিক নাই; সপ্তাহ, পক্ষ কিম্বা মাসকতক অন্তর অন্তরও হ'তে দেখা যায়।

সু। কোন্ রকম স্বভাবের ছেলেদের এ রোগ হয়?

ধা। উগ্রস্বভাব ছেলেদের রাগ বা আবদারে কান্নার পর দম আট্‌কে আবার আপনা হ'তেই সেরে যায়।

সু। এ ছাড়া তো আর কোন রকম লক্ষণ কিম্বা কারণে রোগ হয় না?

ধা। হয় না আবার তোমায় কে বল্লে গা? খুব কঠিন আকারের রোগ হ'লে ভয়, বিরক্তি, কান্না, হাসি, হিমলাগা, দুধ ও জলপানের পর কিম্বা হঠাৎও এরোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, কঠিন আকারের রোগের লক্ষণ কি?

ধা। প্রথমে সামান্য হিস্ শব্দ করে দুই একটী কিম্বা অনেকগুলি শ্বাস হ'য়ে, তার পর একবারে দম বন্ধ হয়, নিশ্বাস নিবার জন্য খাবি খাওয়ার মত হা করে থাকে।

সু। তবে ত পোড়া রোগে বাছাদের বড় কষ্ট দেয়?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? শুধু কি তাই আরো কষ্ট হ'য়ে থাকে।

সু। সে গুলি বলুন না?

ধা। মুখে যেন নীল ঢেলে দেয়, পিঙ্গল বর্ণ মুখের রঙ হয়; কপালে ঠাণ্ডা ঘাম হ'তে থাকে।

সু। কতক্ষণ এরূপ অবস্থা থাকে?

ধা। বড় জোর দশ মিনিট পর্য্যন্ত এ ভাব থাকে।

সু। তার পর কি রকম হয়?

ধা। পরে কুক্কুট শব্দের ন্যায় শ্বাস ত্যাগ করে স্বাভাবিক অবস্থা হয়। আর ভয় পাওয়া ছেলের ন্যায় কাদ্‌তে কাঁদ্‌তে বাছা ঘুমিয়ে পড়ে।

সু। আচ্ছা, ঘুমথেকে উঠ্‌লে আর কোন কষ্ট থাকে কি?

ধা। সকলের এক রকম অবস্থা থাকে না, কেও কেও খুব দুর্ব্বল হয়; কারো কারো সামান্য কাশি, কষ্টশ্বাস এবং কারো বা পেটের অসুখ হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, এ রোগের আক্রমণ কি রকমে জানা যায়?

ধা। প্রথম রাত্রে ঘুম ভাঙ্গার পর এ রোগ হয়। তার পর ঘন ঘন এমন কি দিনের বেলাতেও হ'তে দেখা যায়।

সু। রোগ যখন খুব বেড়ে উঠে, তখন কিরূপ অবস্থা হয়?

ধা। আহা! সে অবস্থার কথা মনে হ'লে বুক ফেটে যায়। বাছাদের সর্ব্ব শরীর বেঁকে আসে; হাতের বুড় আঙুল ভিতরের দিকে করে এমন মুঠা বাঁধে যে, সহজে ছাড়ান যায় না; যদিও কোন রকমে ছাড়িয়ে দেওয়া যায় আবার সেইরূপ হয়। পায়ের বুড় আঙুল আর পিঠের দাঁড়া বেঁকে আসে; ঊর্দ্ধ দৃষ্টি হয়; জিব ঝুলে পড়ে, মুখ বেঁকে যায়; হাত পা ঠাণ্ডা হয়, হাত পায়ের খিচুনি আর কণ্ঠনালী বন্ধ হ'য়ে শ্বাসরোধ হয়? অসাড়ে বাহ্যে ও প্রস্রাব হ'তে থাকে।

সু। আচ্ছা, এ অবস্থার পর অর্থাৎ দম আটকান বন্ধ হ'লে, তখন কি রকম হয়?

ধা। কেও বা অল্প আর কেও বা অধিক অসুস্থ থাকে; দুর্ব্বল হয়; চেহারা ফেকাশে হয়; খেঁৎ খেঁতে হয়; ঘুমবার সময় চমকে উঠে; নাড়ী ও প্রশ্বাস দ্রুত হয়; অবশেষে সর্ব্বনেশে জ্বর দেখা দেয়।

সু। আচ্ছা, সকল রোগীরই কি এক রকম অবস্থা হ'য়ে থাকে?

ধা। তাও কি কখন হয় গা?

স্থ। তবে কি রকম হয় অনুগ্রহ করে বলুন্ না ?

ধা। কান্না, অস্থিরতা, থেকে থেকে চম্‌কান, দীর্ঘশ্বাস, নিশ্বাস-কষ্ট, অত্যন্ত আবদার করা ; এ ছাড়া কখন কখন ভাঁটার ন্যায় গোলাকার শুক্‌না মল ত্যাগ করে।

স্থ। রোগের কোন্ অবস্থায় এ সব উপসর্গ দেখা যায় ?

ধা। রোগ হ'বার পূর্ব্বেই প্রায় এ সব ভাব প্রকাশ হয়।

স্থ। আচ্ছা আপনি যে ক্রুপ অর্থাৎ ঘুংড়ি কাশির কথা বলেছেন, এ রোগের সঙ্গে তার প্রভেদ কি ?

ধা। ক্রুপের ন্যায় স্বর, গলায় ব্যথা, কাশি থাকে না আর ওর ন্যায় স্বরভঙ্গ, পূর্ব্বে সর্দ্দিবোধ কিম্বা রোগ ক্রমে ক্রমে বৃদ্ধি হয় না। এ ছাড়া এ রোগ অনেক দিন পর্য্যন্ত থাকে।

স্থ। আচ্ছা, এ রোগ বালক ও বালিকা উভয়েরই হ'য়ে থাকে, কেমন ?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে ; ইহা বালিকা অপেক্ষা বালকদেরই প্রায় অধিক হ'য়ে থাকে।

স্থ। কত বয়স পর্য্যন্ত এ পোড়া রোগের আশঙ্কা থাকে ?

ধা। সচরাচর ছয় কিম্বা আট মাসের মধ্যেই হ'য়ে থাকে, তবে আট বৎসরের পর আর আশঙ্কা থাকে না।

স্থ। কোন্ রকম ছেলেদের এ রোগ হওয়া সম্ভব ?

ধা। তার এমন কিছু নিয়ম নাই, তবে কফাংশ ধাতুর ছেলের আর দাঁত উঠবার সময় শিশুমাত্রেরই হওয়ার সম্ভব। আবার এমনও দেখা যায়, কোন কোন পরিবারে পুরুষানুক্রমে ছেলেদের এ রোগ হ'য়ে থাকে।

স্থ। আচ্ছা, এ রোগ হয় কেন, তার কি কোন মানে নাই ?

ধা। এই আবার এক পাগলামী দেখ। কারণ ভিন্ন কি কোন কার্য্য হয়? হিম আর ঠাণ্ডা বাতাস লাগা এ রোগের প্রধান কারণ। এ ছাড়া আরো অনেক কারণে রোগ হ'তে দেখা যায়।

যু। আচ্ছা, রোগের প্রথম অবস্থায় যদি তাচ্ছিল্য করা যায়, তবে কি কোন অপকার হয়?

ধা। আঃ সর্ব্বনাশ! তাতে ছেলে মারা পড়্তে পারে; ছেলে যত ছোট আর দুর্ব্বল হয়, ততই আশঙ্কা। আবার যদি এ রোগের সঙ্গে দড়্কা থাকে, তবে বড় ভয়।

যু। এখন বেশ বুঝ্লেম, রোগ হ'লে কোন রকমেই অগ্রাহ্য করা উচিত নয়। ভাল বিজ্ঞ চিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করা আবশ্যক।

ধা। সে কথা আবার বল্তে গা? তবে দুই একটী সহজ উপায় বলে দিচ্ছি মনে রেখ।

যু। মনে আবার রাখ্‌ব না? এমন সব দরকারী কথা কোন্ হাবা মেয়ে ভুলে থাকে গা?

ধা। রোগ খুব প্রবল হ'লে একটা গেছলায় কুসুম কুসুম অর্থাৎ ছেলের গায়ে সহ্য হয় এমন গরম জল রেখে, তাতে ছেলের অধঃ অঙ্গ ও হাত পা ডুবিয়ে রেখে মুখে ঠাণ্ডা জলের ঝাপটা মার্‌বে। গরম জলে নেকড়া ভিজিয়ে পুটলি করে গলনালীতে পূর্ব্বের ন্যায় লাগিয়ে রাখ্‌বে। এ ছাড়া হাত গরম করে পায়ের তলা ঘসাও খুব উপকারী।

যু। আচ্ছা, রোগাক্রান্ত ছেলেকে কি রকম অবস্থায় রাখা উচিত, সে বিষয়ে তো কোন কথা বল্লেন্ না?

ধা। বলার সময়ও তো যায় নাই, বাছা ? ছেলেকে স্থির রাখ্‌বে ; পোয়াতির দুধ যদি পুষ্টি-কর না হয়, তবে তা খেতে দেবে না।

সু। পোয়াতির মাই না খেলে ছেলেকে বাঁচান যাবে কেন গা ?

ধা। কেন, ধাত্রী নিযুক্ত করাতে হ'বে কিম্বা গাধার দুধ খেতে দিলেও চল্‌বে। আর হাওয়া পরিবর্ত্তন কল্লেও অনেক সময় রোগ আপনা হ'তে আরাম হ'য়ে থাকে। স্যাঁতা বাতাস লাগান উচিত নয়।

সু। এ সব উপদেশ প্রত্যেক পোয়াতির খুব মন দিয়ে জেনে রাখা আবশ্যক।

ধা। তোমার মত কজন শেখে, বাছা ! এ দেশে যে ছেলেরা নানা রকম রোগে ভোগে আর অকালে প্রাণ হারায় পোয়াতির দোষেই সে সব অনর্থ ঘটে থাকে।

সু। আপনার কাছে যত উপদেশ শুন্‌ছি, ছেলে মানুষ করা যে কত কঠিন ততই তা জান্‌তে পাচ্ছি। পোয়াতির উপর যে কত গুরু ভার রয়েছে কটী লোক তা বুঝে চলে।

ধা। যা হোক কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, আজ এখন আসি, কাল এসে ছেলেদের আর একটী রোগের কথা বলে দেব।

হুপিংকফ-জনিত বিপদ।

সু। কাল যে আপনি বলেছিলেন, ছেলেদের আর একটী রোগের কথা বলে দেবেন, অনুগ্রহ করে সেটী বলুন্ না।

ধা। আজ যে এক প্রকার কাশির কথা বলে দেব তাকে হুপিংকফ্ বলে।

সু। এ রোগের লক্ষণ কি রকম ?

ধা। সর্দ্দি হলে যে সব লক্ষণ হ'য়ে থাকে, এতেও সে সব ভাব থাকে। তার পর বারম্বার হাঁচি, চোক চুলকান, নাক আর চোক দিয়ে জল পড়া, ভালরূপ ঘুম না হওয়া, প্রতিদিন কিম্বা একদিন অন্তর সন্ধ্যাকালে অল্প জ্বর-বোধ, গা গরম, নাড়ী দ্রুত, স্বরভঙ্গ, থেকে থেকে গলা ঘড়ঘড়ানি ও কন্‌কনে কাশি হয়; কখন কখন আলজিব ও তালু ফুলে উঠে।

সু। এই সব লক্ষণ দেখা দিয়েই কি রোগ ভাল হয় ?

ধা। তা হ'লে আর ভাবনা কি ? তিন হ'তে একুশ দিন থেকে রোগ অন্য রকম আকার ধারণ করে থাকে।

সু। সে অবস্থায় যে সকল লক্ষণ হ'য়ে থাকে, অনুগ্রহ করে সেগুলি বলুন না।

ধা। ছেলেরা অস্থির হ'য়ে উঠে, ঘন ঘন অসমান নিশ্বাস ফেল্‌তে থাকে ও কাঁদে; ঘুম ভাঙ্‌লে ছমড়ে বসে; গলা ঘড় ঘড়ানি ও ক্রমাগত খক্ খক্ করে কাশির দরুণ বার বার প্রশ্বাস ত্যাগ করে কিন্তু প্রায় নিশ্বাস গ্রহণ হয় না।

সু। শ্বাস গ্রহণ হয় না কেন ?

ধা। কারণ ফুস্‌ফুস আর শ্বাসনালী একেবারে বায়ু-শূন্য ও সঙ্কুচিত হ'য়ে পড়ে।

স্থ। তবে তো বাছাদের বড় কষ্ট হয়?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? তখন একটা বড় রকম নিশ্বাস নিতে গিয়ে গাধার ডাকের ন্যায় শব্দ করে।

স্থ। এ তো দেখ্‌চি খুব যাতনা-দায়ক।

ধা। ক্রমেই অধিক কষ্ট-কর হ'য়ে উঠে; দীর্ঘকালস্থায়ী কাশি হ'তে থাকে। শ্বাসনালী সেটে ধরে আর দম্ আট্‌কাতে থাকে।

স্থ। আর কি রকম অবস্থা হয়?

ধা। মুখ লাল কিম্বা নীল বর্ণ হয়; চোক লাল, বেরিয়ে পড়া ও জলঝরা, ওষ্ঠ নীল, মুখ ফুলা, টস্‌টস্ করে নাল পড়া; দড়কা হ'য়ে হাত পা বেঁকে যাওয়া; মুখ ও হাত পায়ে শীতল ঘাম, কখন বা অসাড়ে মল-মূত্রত্যাগ, নাড়ী-কম্পন বন্ধ প্রভৃতি লক্ষণ দেখা যায়।

স্থ। কতক্ষণ পর্য্যন্ত এরূপ অবস্থা থাকে?

ধা। তার এমন কিছু ঠিক নাই, দশ কুড়ি কিম্বা ত্রিশ সেকেণ্ড থেকে আবার গাধার মত স্বর হ'য়ে খানিক ভুক্ত দ্রব্য, পিত্ত শ্লেষ্মা নির্গত হ'য়ে কিছু নরম পড়ে।

স্থ। এসব উপসর্গে ছেলে খুব কাহিল হ'য়ে পড়ে, দেখ্‌ছি?

ধা। তা আর বল্‌তে? ছেলে নেতিয়ে পড়ে। খানিক পরে অনেকক্ষণ ধরে মুখ লাল, মাথা গরম, ব্যথা; নাড়ী দ্রুত, পিপাসা ও বুকে ব্যথা হয়।

স্থ। এ ছাড়া বোধ হয় আর কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না?

ধা। পারে বৈ কি? কারো কারো দীর্ঘকাল ধরে সমস্ত শরীর নীল ও কম্পানিত, ওষ্ঠ, চক্ষু, নাকের পাতা আর গলা ফুলা, ঘন ঘন নিশ্বাস থাকে; এ ছাড়া কেও কেও অঘোর হ'য়ে পড়ে থাকে।

সু। তবে দেখ্‌ছি এ কাশিতেও বিপদ কম নয়?

ধা। বিপদ আবার কম? এমনও দেখা যায় যে, রোগের ধমকে কারো কারো নাক, মুখ, কাণ এবং ফুসফুস হ'তে রক্ত নির্গত হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, রোগ বৃদ্ধির সময় রাত্রি দিনে কতবার কাশি হয়?

ধা। তার যদিও বিশেষ ঠিক নাই কিন্তু সচরাচর দিনে আট দশ বার আর রাত্রে পনর কুড়িবার প্রচণ্ড কাশি হ'তে দেখা যায়।

সু। এই সঙ্গে আর একটা কথা জেনে রাখি; আচ্ছা, এক একবার কতক্ষণ ধরে কাশি হ'য়ে থাকে?

ধা। প্রায় আধ মিনিট হ'তে তিন মিনিট পর্য্যন্ত কাশির ধমক থাকে।

সু। এ অসুখে রোগীকে খুব স্থিরভাবে রাখা আবশ্যক, কেমন?

ধা। সে কথা আবার জিজ্ঞাসা কচ্ছ? একটু অনিয়ম হ'লেই পোড়া কাশি অমনি দেখা দেয়।

সু। আচ্ছা, কি রকম কারণ উপস্থিত হ'লে কাশি প্রকাশ পায়?

ধা। কারণ অনেক আছে।

সু। তবে অনুগ্রহ করে দুই একটী বলে দি'ন না?

ধা। আচ্ছা, আমি এক এক করে বলি, তুমি, বাছা, মনে রাখঃ—

(ক) অত্যন্ত শ্রম।

(খ) মানসিক উত্তেজনা।

(গ) ঠাণ্ডা লাগা।

(ঘ) তাড়াতাড়ি কোন জিনিষ গেলা।

(ঙ) খুব হিম জল খাওয়া।

(চ) বেশী আহার করা।

(ছ) তামাক টানা।

(জ) অপর কাওকে কাশ্‌তে দেখা। এই রকম কারণ উপস্থিত হ'লেই প্রায় কাশি হ'তে দেখা যায়।

সু। হাঁ, এখন বেশ বুঝ্‌তে পাল্লেম রোগীকে স্থির রাখার কারণ কি? ভালকথা, কতদিন রোগ প্রবল থেকে নরম পড়ে?

ধা। প্রায় তিন চারি সপ্তাহ পর্য্যন্ত ঐ রকম থেকে নরম পড়ে আসে।

সু। আচ্ছা, রোগ যে নরম পড়ে আস্‌ছে তা জান্‌বার কি কোন লক্ষণ আছে?

ধা। তা আর নাই? রোগ বৃদ্ধির যেমন লক্ষণ আছে, সেই-রূপ নরম পড়ারও চিহ্ন আছে।

সু। তবে এই সঙ্গে সেগুলি বলে দি'ন না?

ধা। অনেকক্ষণ অন্তর অন্তর কাশি হয়, পাতলা ও জলের মত গয়ার হয়, পূর্ব্বের ন্যায় আর হাঁপানি থাকে না;

সামান্য সর্দ্দির লক্ষণ থাকে, পরে ঘর্ম্ম হয় ; অনন্তর ক্রমে ক্রমে সেরে উঠে।

সু। আচ্ছা, সম্পূর্ণ সেরে উঠ্‌তে কত দিন লাগে ?

ধা। প্রায় এক পক্ষ হ'তে দু মাসের মধ্যেই রোগী বেশ আরাম হয়ে উঠে।

সু। এ সব রোগ যত শীঘ্র আরাম হয়, ততই ভাল।

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে ? কিন্তু এ রোগের উপসর্গ-গুলি যেমন ভয়ানক, রোগ তত সাংঘাতিক নয়। তবে অন্য কতকগুলি রোগের সঙ্গে উপস্থিত হ'লে ভয়ের কথা বটে।

সু। সে যা হ'ক, ছেলেদের কত বয়স পর্য্যন্ত এ রোগের আশঙ্কা থাকে ?

ধা। সচরাচর দেখা যায়, সাত বৎসরের অধিক বয়সের ছেলে-দের এ রোগ অধিক হ'য়ে থাকে, কিন্তু চৌদ্দ বৎসর কেটে গেলে প্রায় আর হয় না।

সু। তবে সাত বৎসর পর্য্যন্ত খুব সতর্ক রাখা আবশ্যক ?

ধা। তা তো বটেই, তা ছাড়া এ রোগ আবার-ছোঁয়াচে।

সু। সে আবার কি ?

ধা। তাও কি জান না, বাছা ? কতকগুলি রোগ আছে, সে রোগাক্রান্ত লোককে ছোঁয়া লেপা ক'লে, অথবা বাড়ীর কিম্বা পাড়ার কারো হ'লে আর পাঁচ জনের হ'য়ে থাকে।

সু। তবে সে রকম রোগ উপস্থিত হ'লে, খুব সাবধানে থাকা উচিত। আচ্ছা, দুই একটী ছোঁয়াচে রোগের নাম বলে দিন্ না।

ধা। হাম, বসন্ত প্রভৃতি রোগ কি দেখ নাই, বাড়ীতে এক জনের হ'লে ক্রমে ক্রমে অনেকের হ'য়ে থাকে?

সু। তা দেখেছি বই কি? এখন তবে ও সব রোগের কথা থাক, এখন যে রোগের কথা জিজ্ঞাসা কচ্ছি, তার বিষয় আর দুই একটী কথা জিজ্ঞাসা করে নিই, আচ্ছা, বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় এ রোগ হ'য়ে থাকে?

ধা। যদিও সকল সময় হওয়ার সম্ভব, কিন্তু শীতকালেই অধিক হ'তে দেখা যায়।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে, কচি ছেলেদের পক্ষে শীতকালের হিম লাগাটা বড় ভয়ানক, ওতে নানা রকম রোগ হ'য়ে থাকে।

ধা। আমাদের দেশের পোয়াতিরা তো তা জানে না, এজন্য ছেলেদের নানা রকম রোগ হয়। আজ যদি কথায় কথায় অধিক বেলা না হ'ত, তবে আরও দুই একটি রোগের কথা বলে দিতেম, যা হ'ক কাল এসে আবার আর একটী নূতন রোগের কথা বলে দেব?

বিষম লাগার বিপদ।

ধা। আজ বাছা! অধিকক্ষণ ধরে বস্‌তে পার্‌ব না, অতএব যদি তোমার কিছু জান্‌বার থাকে, তবে এই সময় জিজ্ঞাসা কর।

সু। কাল আপনি তো বলে গেছেন, একটী নূতন বিষয়ের উপদেশ দেবেন! অনুগ্রহ করে সেইটী বলুন্ না?

ধা। আজ আমার সময় কম, অতএব একটী ছোট খাট বিষয়

বলি শুন। অনেক সময় বিষম লেগে ছেলেদের মহা অনর্থ ঘটে থাকে।

সু। আচ্ছা, বিষম লাগাটা কি?

ধা। যে কোন কারণে শ্বাসনালীতে কোন দ্রব্য প্রবেশ কল্লেই বিষম লেগে থাকে।

সু। শ্বাসনালী কাকে বলে?

ধা। গলার ভিতর দিয়ে যে নলাকৃতি পথে বাতাস যায়,তাকে শ্বাসনালী বলে। ঈশ্বরের কেমন আশ্চর্য্য নিয়ম যে, তার মধ্যে কিছু প্রবেশ কল্লেই কাশি উপস্থিত হয়।

সু। আচ্ছা, এ রকম কাশিতে কি কোন উপকার আছে?

ধা। আছে বৈ কি? কাশির ধমকে শ্বাসনালী হ'তে সে জিনিসটা নির্গত হ'য়ে পড়ে। সুতরাং আর কোন অসুখ বোধ হয় না।

সু। ছোট ছোট ছেলেদের তো প্রায় সর্ব্বদাই বিষম লাগ্‌তে দেখা যায়, এর কারণ কি?

ধা। তার কারণ এই তারা হামা দিতে শিখ্‌লে সম্মুখে যা পায়, তাই মুখে দেয়; অনেক সময় তা অধঃ না হ'য়ে গলার ভিতর আট্‌কে থাকে।

সু। তবে তো তাতে বিপদ কম নয়?

ধা। কম আবার কি করে বল, বাছা! ছেলেরা কেশে কেশে খুন হয়; দু চোক উপরে তুলে। তাদের দম বন্ধ হ'য়ে আসে।

সু। হামা দিতে শিখ্‌লে ছেলেদের খুব সাবধানে রাখা আবশ্যক।

ধা। সে কথা আবার, বাছা, বল্‌তে? পোয়াতির হাতে যে ছেলেদের প্রাণ সেটী অনেক পোয়াতি আদৌ জানে না।

সু। এ সকল দরকারী বিষয় না জানাতেই তো সর্ব্বদা নানা রকম আপদ বিপদ ঘটে থাকে। অনেক বিষয়ে পোয়াতির জ্ঞান থাকা আবশ্যক। আপনার উপদেশ শুনে শুনে এখন বেশ বুঝ্‌তে পাচ্ছি, পোয়াতির কাজ অত্যন্ত গুরুতর, এমন কি তাদের সামান্য ত্রুটিতে সময় সময় ভয়ানক বিপদ্ ঘটে থাকে। দুঃখের বিষয় এ পোড়া দেশে কখন কি পোয়াতিরা সে সব ভাবে?

ধা। এই জন্যই তো অন্যান্য সভ্য দেশ অপেক্ষা এ দেশে বিস্তর কচি ছেলে মারা পড়ে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের গলায় যদি কোন জিনিস আটকে যায় তবে কি করা উচিত?

ধা। গলার ভিতর পাখির পালকে সুড়সুড়ি দিয়ে অথবা আঙুল পূরে বমি করাবার চেষ্টা কর্‌বে। বমি হ'লে সেই সঙ্গে আটকান জিনিসটাও নির্গত হবে।

সু। আচ্ছা, এ উপায়ে যদি কোন ফল না দর্শে, তবে তখন কি করা আবশ্যক?

ধা। কাল বিলম্ব না করে সুচিকিৎসক এনে দেখাবে।

সু। অনেক ছেলের গলায় মাছের কাঁটা বেদে থাকে।

ধা। শুকনা ভাতের ডেলা কিম্বা পাকা কলা গিল্‌তে দেবে, অমনি ভাল হবে।

সু। সে তো বুঝ্‌লেম, কিন্তু যদি শিশুর গলায় মাংস অটকায় তা হ'লে কি হবে?

ধা। কেন, জিবেতে দোক্তার গুঁড় কিম্বা পাখির পালক মুখের ভিতর দিয়ে বমি করাতে চেষ্টা পাবে।

সু। তাতেও যদি উপকার না হয়?

ধা। অন্য উপায় দেখ্‌বে।

সু। অনুগ্রহ করে সে উপায় বলে দিন না?

ধা। হটাৎ গলায় থাবড়া মার্‌বে কিম্বা উপরের দিক হ'তে নিম্নের দিকে গলা চুঁচতে থাক্‌বে।

সু। এ তো দেখ্‌ছি, খুব সহজ উপায়।

ধা। সহজ কাজে সহজ উপায় দেখ্‌তে হয়, নতুবা মশা মাত্তে কামান সাজান কেন?

সু। সহজ উপায় সকল না জানা থাক্‌লে একটি সামান্য বিপদ উপস্থিত হ'লে অনেকেই একেবারে আকাশ পাতাল ভেবে অস্থির হ'য়ে থাকে।

ধা। সেটা ভারি দোষ। যে কোন রকম বিপদ উপস্থিত হ'লে তাতে অজ্ঞান হওয়া বড় খারাপ। বরং সে সময় সাহস অবলম্বন করা আবশ্যক।

সু। আমার বিবেচনায় ছেলেদের সর্ব্বদা যে সকল বিপদ হওয়ার সম্ভব সে সব বিপদ নিবারণের দুই একটী মুষ্টিযোগ জেনে রাখা খুব আবশ্যক।

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? অনেক সময় এমন দেখা গ্যাছে, বড় বড় ডাক্তার কবিরাজে যে সকল নিবারণ ক'র্ত্তে পারে না, সামান্য দুই একটী মুষ্টিযোগে সে সকলের অতি সহজে প্রতিকার হ'য়েছে।

সু। এখনকার পোয়াতিরা এ সব কিছুই জানে না এবং শিখ্‌তেও ইচ্ছে করে না।

ধা। পূর্ব্বে গৃহস্থ ঘরে এমন সব পাকা গিন্নী দেখা যেত যে, ডাক্তার কবিরাজের দরকার হ'ত না।

সু। সে যা হ'ক গ্রামে গ্রামে আপনার মত দুই একটী লোক থাক্‌লে আর ভাবনা কি গা?

ধা। ও সব কথা এখন থাক, কাল এসে আর একটী বিষয় বলে দেব।

হাম।

ধা। আজ বাছা! তোমাকে হামের বিষয় বলে দেব মনে করেছি।

সু। আজকাল পাড়ায় যে রকম হাম হ'তে আরম্ভ হয়েছে, এ সময় এ রোগের বিষয় জানা খুব আবশ্যক।

ধা। হামে ছোট ছোট ছেলেদেরই বড় ভয়ের কথা।

সু। হ্যাঁ গা, হামটা বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় অধিক হয়?

ধা। বসন্ত ও গ্রীষ্মকালেই অধিক পরিমাণে হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, হাম একবার হ'লে আর কি কোন আশঙ্কা থাকে?

ধা। প্রায় দেখা যায় কারো একবার হ'লে আর বড় হয় না।

সু। হাম হ'বার পূর্ব্বে কোন প্রকার লক্ষণ কি হ'য়ে থাকে?

ধা। হয় বৈ কি।

সু। অনুগ্রহ করে সেই লক্ষণগুলি বলুন্ না?

ধা। আমি এক এক করে বলি তুমি মনে রাখ।

(ক) প্রথমে কামরান সর্দ্দি।

(খ) আলোক সহ্য হয় না।

(গ) চোক, মুখ অল্প ফুলে উঠে।

(ঘ) হাঁচি, মাথাধরা, উৎকাশি দেখা যায়।

(ঙ) গলা, বুক এবং কোমরে ব্যথা হয়।

(চ) শীত ও গায়ের তাপ ও তার সঙ্গে বমি, পেটের পীড়া, সর্ব্বদা ঝিমান আর অবসন্নতা দেখা যায়।

সু। তবে কি এই সকল লক্ষণের পর হাম দেখা দেয়?

ধা। হ্যাঁ, চতুর্থ দিবসে হাম প্রকাশ পায়।

সু। প্রথমে কোন্ কোন্ অঙ্গে হ'য়ে থাকে?

ধা। প্রথমে মুখে, গলায় বুক ও পেটে নির্গত হয়।

সু। তবে পায়ে বুঝি সর্ব্বশেষে দেখা যায়?

ধা। ঠিক বলেছ।

সু। আচ্ছা, ক দিনের পরে লুকাতে থাকে?

ধা। প্রায় ষষ্ঠ দিবসে লুকতে আরম্ভ হয়।

সু। আচ্ছা, এ রোগে কি কোন প্রকার ঔষধের ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয়?

ধা। প্রায় দরকার হয় না। লোকে বলে থাকে, "উঠ্‌তে ঝোল ও বস্তে ঘোল।" তবে এইটী বিশেষ দৃষ্টি রাখ্‌তে হয়; যাতে পেটের পীড়া হয়, সেরূপ আহার দেওয়া উচিত নয়।

সু। আচ্ছা, এই যে দেখা যায়, জ্বর হ'লেই লোকে জোলাপ দিয়ে থাকে, সে নিয়মটা কেমন?

ধা। ও সর্ব্বনাশ! তাও কি ক'র্ত্তে আছে? হাম আর বসন্তে জোলাপ দেওয়া আর রোগীকে হাতে করে বিষ খাওয়ান একই কথা!

সু। আচ্ছা, এ সব রোগে জোলাপ দেওয়ার দোষ কি?

ধা। হাম আর বসন্তে জোলাপ দিলে শরীর রস হীন হয়। সুতরাং গুটি বা'র হয় না। রোগী যার-পর-নাই কষ্ট পায়; এমন কি অনেকের মৃত্যু পর্য্যন্ত হ'য়ে থাকে।

সু। তবে তো হাম ও বসন্ত রোগে জোলাপ দেওয়া বড় দোষ দেখ্‌ছি?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? পাড়ায় হাম ও বসন্ত হ'লে আর একটী বিষয়ে বিশেষরূপ দৃষ্টি রাখ্‌তে হয়।

সু। সে বিষয়টা কি?

ধা। এ দুটী রোগ বড়ই সংক্রামক, সুতরাং খুব সাবধান হ'তে হয়।

সু। সংক্রামক রোগ কাকে বলে?

ধা। যে সব রোগের ছুয়া লেপা কিম্বা হাওয়া লাগ্‌লে রোগ হয় তাকে সংক্রামক বা ছুঁয়াছে বলে।

সু। তবে তো হাম ও বসন্তের রোগীর কাছে ছেলেদের যাওয়া আসা ক'র্ত্তে দেওয়া ভাল নয়?

ধা। ঠিক বলেছ; সুঁদা ছেলেদের কোন মতেই যেতে দেওয়া উচিত নয়।

সু। সুঁদা কাকে বলে?

ধা। যাদের টীকে কিম্বা কখন এ সব রোগ হয় নাই, সে সকল লোককে সুঁদা বলে।

সু। আচ্ছা, হাম ও বসন্ত কি এক রকম রোগ?

ধা। না না; হাম অপেক্ষা বসন্ত বড় ভয়ানক রোগ। বসন্তে যেমন যন্ত্রণা, সেইরূপ আবার প্রাণের আশঙ্কা।

সু। তবে দেখ্‌ছি, বসন্ত রোগটা বড় বিপদ্‌-জনক। আপনি অনুগ্রহ করে বসন্ত রোগের বিষয় ভাল করে বলে দিন।

ধা। আজ থাক, কাল এসে বসন্ত ও টীকে দেওয়ার কথা বলে দেব।

বসন্ত ও টীকা।

সু। আজ সকাল সকাল এসেছেন ভাল হ'য়েছে; বসন্ত রোগের কথাটা জেনে নেব।

ধা। সকল লোকেরই বসন্ত ও টীকা দেওয়ার বিষয় ভাল করে জানা আবশ্যক। কারণ এ রোগে যেমন যন্ত্রণা ও প্রাণের আশঙ্কা আর কোন রোগে সেরূপ দেখা যায় না।

সু। আচ্ছা, এ দুরন্ত রোগের হাত হ'তে পরিত্র কি কোন উপায় নাই?

ধা। থাক্‌বে না কেন, টীকে নিলে কোন ভয় থাকে না।

সু। আচ্ছা, আগে তো আমাদের দেশে বসন্ত বীজে টী দেওয়ার রীতি ছিল; সে নিয়মটা কেমন?

ধা। বসন্ত বীজে টীকে দিলে যদিও তত প্রাণের আশঙ্কা থাকে না বটে, কিন্তু তাতে কষ্ট বড়।

সু। তবে কোন্ প্রকার নিয়মে টীকা দেওয়া ভাল?

ধা। বিলাতী টীকা অর্থাৎ গো-বীজে টীকা দিলে কোন রকম আশঙ্কা থাকে না। কোন প্রকার যাতনা ভোগ ক'র্ত্তে হয় না।

সু। আচ্ছা, গো-বীজে একবার টীকে দিলে আর কি কখন টীকে দেওয়ার আবশ্যক হয় না ?

ধা। হয় বৈ কি ?

সু। কেন, তার কারণ কি ?

ধা। কারণ এই যে, গো-বীজের তেজ কম ; সুতরাং সাত বৎসর অন্তর পুনর্ব্বার টীকে দেওয়ার প্রয়োজন হয়।

সু। আচ্ছা, গো-বীজে টীকে দেওয়া সম্বন্ধে কি কোন রকম নিয়ম পালন ক'র্ত্তে হয় ?

ধা। হয় বৈ কি।

সু। অনুগ্রহ করে সেই নিয়মগুলি বলুন্ না ?

ধা। আমি এক এক করে বলি, তুমি মনে রাখ।

(ক) সুস্থ আর সবল শরীর থাক্‌লে টীকে দিতে হয়।

(খ) কোন রকম চর্ম্ম রোগ থাক্‌লে সে সময় টীকে দেওয়া উচিত নয়—অর্থাৎ গায়ে খোস পাচড়া থাক্‌লে টীকে দেওয়া নিষেধ।

(গ) দাঁত উঠ্‌বার সময় টীকে দেওয়া অবিধেয়।

সু। আচ্ছা, কোন্ রকম লক্ষণের শিশুর বীজে টীকে দিলে আশঙ্কা থাকে না ?

ধা। যে ছেলের বাপ মায়ের গরমির পীড়া কিম্বা পারা ব্যবহার না থাকে, সেই প্রকার সুস্থ ছেলের সপ্তম অষ্টম দিনের বীজের টীকে দেওয়া প্রশস্ত।

সু। ঐ সকল রোগাক্রান্ত ছেলের বীজে টীকে দিলে দোষ কি ?

ধা। দোষের কথা আবার বল্‌তে ? রুগ্ন, দূষিত রক্ত বিশিষ্ট ছেলের বীজে টীকে দিলে ধাতু বিকৃত হ'য়ে থাকে। অর্থাৎ এক দেহের রোগ অন্যের শরীরে চালিয়ে দেওয়া হয়।

সু। তবে তো যার তার বীজে টীকে দেওয়া ভয়ানক আশঙ্কার কথা ?

ধা। তা নয় তো কি ?

সু। আচ্ছা, এই যে আপনি বল্লেন, সাত বৎসর অন্তর টীকে দেওয়া উচিত। এ নিয়মের কি অন্যথা হয় না ?

ধা। হয় বৈ কি ? যখন দেখা যাবে পাড়ায় বসন্ত রোগ প্রবল হ'চ্ছে, তখন সাত বৎরের মধ্যেও পুনর্ব্বার টীকে দেওয়া উচিত।

সু। আচ্ছা, বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় টীকে দেওয়ার নিয়ম ?

ধা। মাঘ ও ফাল্গুন মাসেই টীকে দেওয়ার উত্তম সময়। তবে দরকার হ'লে অন্য ঋতু কিম্বা যে কোন অবস্থায় টীকে দিতে পারা যায়।

সু। আচ্ছা, টীকে হ'লে আর কোন্ বিষয়ে লক্ষ্য রাখ্‌তে হয় ?

ধা। তার বিশেষ কোন ব্যবস্থা নাই; তবে খুব ঠাণ্ডা না লাগে কিংবা অধিক গরম না হয় এরূপ নিয়মে রাখ্‌বে।

সু। পথ্যাপথ্যের নিয়ম কি ?

ধা। সুপথ্য দিতে হ'বে। যে সব জিনিস খেলে অসুখ হওয়ার ।, সে সব দ্রব্য খেতে দেবে না।

সু। বিলাতী টীকে এক রকম, বাপু, ভাল; কোন প্রকার কষ্ট ভোগ ক'র্ত্তে হয় না। দিশি টীকেই কিরূপ হয়?

ধা। দিশি টীকেই কষ্ট বড়, নানা রকম বিপদের আশঙ্কা থাকে।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে টীকে না দিয়ে অমনি সুঁদা থাকে; সেটা কি ভাল?

ধা। সে রকম থাকা বড় নির্ব্বুদ্ধির কাজ। টীকে দিলে বসন্তের কোন আশঙ্কা থাকে না, টীকের পর যদিও বসন্ত হয়, কিন্তু সে তত ভয়ের বিষয় নয়।

সু। আচ্ছা, কচি ছেলেদের কি টীকে দেওয়া ভাল?

ধা। ভাল বৈ কি। বিশেষ যখন দেখ্‌বে পাড়ায় খুব বসন্ত হ'চ্ছে, তখন কিছুতেই আর অন্য মত কর্‌বে না। কচি ছেলেদেরও টীকে দেবে।

সু। হ্যাঁ, এখন টীকে দেওয়ার দরকার বেশ বুঝ্‌তে পাল্লেম। কিন্তু বসন্ত রোগের কথা তো কিছুই বল্লেন্ না?

ধা। এখনও তো, বাছা! বল্‌বার সময় যায় নাই। বসন্তের বিষয় বেশ করে তোমায় বুঝিয়ে দিয়ে তবে যাব। আগে তোমায় পাণিবসন্তের কথাটা বলে দেব।

সু। আচ্ছা, পাণিবসন্তে কি প্রাণের কোন আশঙ্কা থাকে?

ধা। প্রায়ই না।

সু। পাণিবসন্ত কি নিয়মে বা'র হয়?

ধা। প্রায় দেখা যায় দু এক দিন জ্বর হওয়ার পর গুটি বা'র হয়। তৃতীয় দিবসে নির্গত হ'য়ে চতুর্থ কিম্বা পঞ্চম দিবসে মিলিয়ে যায়।

স্থ। তবে দেখ্‌ছি পাণিবসন্তে প্রাণের আশঙ্কা হয় না, কেবল-মাত্র দিন কতক কষ্ট ভোগ ক'র্ত্তে হয়।

ধা। সে কথা ঠিক বটে; কিন্তু ইহার অপেক্ষা বসন্তে যেমন যাতনা তেমনি আশঙ্কা। আবার অনেকের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ যার-পর-নাই বিকৃত ও কু-দর্শন হ'য়ে থাকে।

স্থ। যে রোগে এত বিপদ, এত কষ্ট সে রোগের হাত হ'তে রক্ষা পাওয়ার সহজ উপায় যে টীকে দেওয়া, লোকে তা দেয় না কেন?

ধা। নির্ব্বোধ লোকে বুঝ্‌তে না পেরে আপনার পায়ে আপনি কুড়াল মারে।

স্থ। আচ্ছা, বসন্ত রোগটা কি?

ধা। এক প্রকার বিষ শরীরে প্রকাশ পায়।

স্থ। আচ্ছা, শরীরে এই বিষ প্রবেশ ক'ল্লে কত দিন পরে প্রকাশ হয়?

ধা। এক পক্ষ মধ্যে জ্বর দেখা দেয়; তার পরে গুটি বা'র হয়।

স্থ। গুটি প্রকাশের পূর্ব্বে কোন প্রকার কি লক্ষণ দেখা যায়?

ধা। যায় বৈ কি?

স্থ। অনুগ্রহ পূর্ব্বক এক এক করে সেই লক্ষণগুলি আমাকে বলে দিন না?

ধা। আচ্ছা, আমি বলি তুমি মনে রাখ;

(ক) মাথা ব্যথা হয়।

(খ) মুখমণ্ডল ফুলে উঠে।

(গ) বমি হ'তে থাকে।

(ঘ) পীঠ ও কোমরে ব্যথা হয়।

(ঙ) অবসন্নতা দেখা যায়।

(চ) বুক ভার হয়।

(ছ) হাঁচি হ'তে থাকে।

(জ) কাশি হয়।

(ঝ) নিশ্বাস-কষ্ট প্রভৃতি উপসর্গ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, এ সব উপসর্গের ক দিন পরে গুটি প্রকাশ হয়?

ধা। তৃতীয় ও চতুর্থ দিবসে গুটি দেখা যায়। শেষে সর্ব্বাঙ্গে ব্যাপে পড়ে।

সু। আচ্ছা, গুটি বেরনর পর জ্বরের অবস্থা কি রকম হয়?

ধা। তখন জ্বর কমে এসে।

সু। কত দিনের মধ্যে বসন্তে পুজসঞ্চার হয়?

ধা। সচরাচর ছয় কিম্বা আট দিনে পূজ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, গুটি পাক্‌লে কি রস নির্গত হয়?

ধা। হাঁ, পরিণত হ'লে ফেটে রস নির্গত হ'তে থাকে।

সু। কত দিন পরে খোলস উঠ্‌তে থাকে।

ধা। চৌদ্দ দিনে প্রায় খোলস উঠ্‌তে থাকে।

সু। আচ্ছা, এর পরে কি আর কোন উৎপাত থাকে?

ধা। থাকে বৈ কি? রোগ কঠিন হ'লে অধিক দিন পর্য্যন্ত ঘা থাকে আর সেই সকল স্থানে দাগ ও গর্ত্ত থাকে।

সু। আচ্ছা, বসন্তের মধ্যে কি কোন জাতি আছে?

ধা। আছে বৈ কি? এক প্রকার বসন্ত আছে, তাকে ধুকড়ে বা চামদল বসন্ত বলে?

সু। ধুকড়ে বসন্ত চিন্‌বার উপায় কি?

ধা। যে বসন্ত এক লাগাড়ে অর্থাৎ লেপা আকারে হয় তাকে ধুকড়ে বা চামদল বলে।

সু। আচ্ছা, এ বসন্তে কি আর কোন লক্ষণ আছে?

ধা। আছে, গুটি বা'র হ'বার পূর্ব্বে রোগী প্রলাপ বক্‌তে থাকে; বসন্ত প্রকাশ হ'লেও জ্বর কমে না।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন লক্ষণ আছে?

ধা। আছে; নিশ্বাস কষ্ট ও পেটের ব্যথা হয়। লাল ভাঙ্গে; মুখ, জিহ্বা আর গলকোষে ঘা হয়। ধুকড়ে বসন্তের সঙ্গে এ সব লক্ষণ দেখা যায়।

সু। এ কঠিন রোগ সাংঘাতিক হয় কি?

ধা। যদি এই সঙ্গে শ্বাস যন্ত্রের আর মস্তিষ্কের প্রদাহ থাকে, তবেই তো সাংঘাতিক হ'য়ে উঠে।

সু। পোড়া বসন্ত রোগে এত উপসর্গও আছে গা?

ধা। বসন্ত বড় ভয়ানক ব্যাধি, এজন্য খুব সাবধান থাকা আবশ্যক। প্রবীণ লোকমাত্রেই বসন্তের লক্ষণ অবগত আছেন, সুতরাং এ বিষয়ে অধিক আর কি বল্‌ব?

সু। অনুগ্রহ করে আমাকে দুই একটা লক্ষণ বলে দিন না?

ধা। আচ্ছা, আমি এক এক করে বলি, তুমি বাছা! মনে রাখ;—

(ক) রোগ প্রকাশ হ'বার পূর্ব্বে ভাল ঘুম হয় না আর রোগী অস্থির হয়।

(খ) জ্বরের অবস্থায় গায়ের তাপ, পিপাসা, নাড়ী মোটা, কঠিন এবং দ্রুত হয়;

(গ) কখন কখন অঘোর কখন বা প্রলাপ, নিদ্রাবেশ, অর্দ্ধ মুদিত চক্ষু, হাঁ করে নিদ্রা ও নাক ডাকা, অথবা অত্যন্ত প্রলাপ আর হাত ছোড়া দেখা যায়।

(ঘ) গুটী নির্গত হওয়ার পূর্ব্বে বুক সেঁটে ধরা আর তথায় অত্যন্ত চাপ বোধ; কাশি, গলা ঘড়ঘড়ানী আর সেই সঙ্গে গা বমি বমি এবং বমনও হয়।

(ঙ) বমি, উপর পেট ব্যাথা, চাপ দিলে যাতনা বৃদ্ধি; আহারে একেকালে অনিচ্ছা।

(চ) জিবে হাতা, কোষ্ঠ কঠিন, শিরঃপীড়া, গা হাত কামড়ানি, আর নড়্‌লে চড়্‌লে বৃদ্ধি বোধ; উগ্রস্বভাব, বুকে ফুটনির ন্যায় ব্যথা।

(ছ) মাথা, পীঠ, কোমর ব্যথা; স্থির থাক্‌লে বৃদ্ধি, নড়াচড়ায় কিছু আরাম বোধ।

(জ) নিশ্বাস কষ্ট, উদরাময়, সজ্জাভেদ; অত্যন্ত পেট বেদনা, বমন; গুটি পাক্‌বার অবস্থায় অত্যন্ত অস্থিরতা ও রোদন।

(ঝ) মস্তিষ্কে উপসর্গ; মুখমণ্ডল লাল, আলোক অসহিষ্ণুতা, মাথা ব্যথা, প্রলাপ, অত্যন্ত পিপাসা, গা বমি বমি এবং বমন; জিবের ধার আর অগ্রভাগ লাল, উপর পেট ফুলা, ব্যথা; টিপ্‌লে লাগে, বলক্ষয় এবং অঘোর।

(ঞ) পাক ধরার অবস্থায় চক্ষুদাহ, নাক ও গলা টাটান, দুর্গন্ধ নিশ্বাস, লালভাঙ্গা, কাশি, স্বরভঙ্গ, চামড়া ফুলা, সেঁটেধরা; অত্যন্ত পাতলা বাহ্যে, কখন বা রক্ত ভেদ এবং কখন কখন অত্যন্ত কোঁৎপাড়ে।

যু। বসন্ত যে কি ভয়ানক রোগ, তা বেশ বুঝ্‌তে পাল্লেম। যে রোগে এমন সব লক্ষণ এবং অব্যক্ত যাতনা যে, রোগকে সাংঘাতিক ভিন্ন আর কি বলা যায় ?

ধা। বিশেষতঃ ছোট ছোট ছেলেদের হ'লে তো আর কথায় নাই ; সেই জন্যই তো তোমাকে পূর্ব্বেই বলেছি, সর্ব্বাগ্রে টীকে দেওয়া খুব আবশ্যক। যা হ'ক বাছা! কথায় কথায় অনেক বেলা হয়ে পড়েছে, আর কাজও অনেক আছে। তবে এখন আমি আসি।

বংশলোপের কারণ।

ধা। বাছা! আজ তোমাকে একটী বড় দরকারী বিষয়ের দুই একটী কথা বল্‌ব মনে করেছি।

যু। আপনি যে সকল উপদেশ দিয়েছেন্ তার মধ্যে অনাবশ্যক বিষয় একটীও তো দেখ্‌ছি না ; সবগুলিই প্রয়োজনীয়।

ধা। সে কথা সত্য বটে ; বংশ-রক্ষা ক'র্ত্তে হ'লে যে সকল বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যক, মোটামুটি সে সব বিষয় বলে দিইছি, কিন্তু বাছা! যে সকল কারণে বংশ-লোপ, সন্তান সকল হীন-বীর্য্য ও নানা রকম ঘৃণিত রোগের আধার হয়, আজ সেই বিষয়ের দুই একটী কথা বলে যাব।

যু। আপনি বড় ভাল কথাই মনে করে দিয়েছেন। তবে অনুগ্রহ করে বলুন্ না ?

ধা। একটী মোটা কথা মনে রেখ যে, বিশুদ্ধ অর্থাৎ পরিষ্কৃত রক্তই সকল সুখের মূল। আর অপরিষ্কৃত শোণিতই রোগ, শোক এমন কি বংশ পর্য্যন্ত বিলোপ করে তুলে।

সু। কথাটা ভাল করে বুঝ্‌তে পাল্লেম না।

ধা। মনে কর, শোণিত দ্বারা জীব-দেহ রক্ষা পাচ্ছে, সুতরাং সেই শোণিত বিকৃত হ'লে, সেই সঙ্গে দেহ-যন্ত্রও যে বিকৃত হ'বে, এ আর আশ্চর্য্য কি?

সু। হ্যাঁ, এখন বুঝ্‌লেম। তবে দেখ্‌ছি যে, রক্তবিকারের ন্যায় অনিষ্ট-কর আর কিছুই নাই?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? অন্য রকম রোগে কেবল ব্যক্তি-বিশেষকে যাতনা দেয়; কিন্তু রক্ত বিকারে বংশানুক্রমে চিরকালের মত অকর্ম্মা আর অল্পায়ু করে তুলে।

সু। রক্ত বিকৃত হ'লে যখন বংশ পরম্পরায় তার কুফল সঞ্চার হয়, তখন তাতে উপেক্ষা করার ন্যায় মহাপাপ আর কিছুই নাই দেখ্‌ছি?

ধা। সে কথা আবার বল্‌তে? যদি নিজের দেহ ও পুত্রাদির স্বাস্থ্য এবং জীবন ভাল রাখ্‌তে ইচ্ছা থাকে, তবে রক্ত বিশুদ্ধ রাখা আবশ্যক।

সু। আচ্ছা, কি কি কারণে রক্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে?

ধা। যদিও তার অনেকগুলি কারণ আছে, কিন্তু তন্মধ্যে তিনটী কারণই প্রধান।

সু। অনুগ্রহ ক'রে সেই কারণ তিনটি বলুন।

ধা। দেহে এমন একটী শক্তি আছে, যদ্দ্বারা শরীরস্থ যন্ত্র-সমূহের দূষিত পদার্থকে ঘর্ম্ম ও মল মূত্রাদিরূপে নির্গত করে দেয়, কোন কারণে সেই শক্তির হ্রাস হ'লে রক্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে।

সু। এই তো হ'ল একটী কারণ।

ধা। দ্বিতীয় কারণ পৈতৃক শোণিত্ বিকৃত থাক্‌লে,সন্তানাদির রক্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে।

সু। এখন অপর কারণটী বলে দিন?

ধা। উপদংশ কিম্বা পারদ বিষ শরীরে প্রবেশ কল্লে, রক্ত দূষিত হ'য়ে থাকে।

সু। যে কারণ কয়টি বল্লেন, এ সকল কারণে রক্ত দূষিত হ'লে মহা অনিষ্ট করে তুলে, কেমন?

ধা। আঃ সর্ব্বনাশ! ওতে না হ'তে পারে এমন রোগই নাই; দূষিত রক্তে কুষ্ঠ পর্য্যন্ত হ'য়ে থাকে। এই বিকৃত রক্তে অনেক বংশ রোগ-শোকের আধার হ'য়ে উঠেছে। শোণিত শুক্র বিকৃত হ'য়ে কত শত বংশে জলগণ্ডূষ পর্য্যন্ত লোপ হ'য়েছে! বরং বংশবিলোপ হওয়া ভাল, তত্রাপি বিকৃত রক্তে সন্তান উৎপাদন করা উচিত নয়।

সু। এখন দেখ্‌ছি যে বিকৃত রক্ত বিশিষ্ট লোকের ন্যায় মহা-পাপী পৃথিবীতে আর কেহই নাই। লোকে ইচ্ছা করে তবে রক্ত বিকৃত করে কেন?

ধা। প্রায়ই দেখা যায়, যুবা বয়সেই রক্ত বিকৃতের বীজ দেহে সঞ্চারিত হ'য়ে থাকে।

সু। তার কারণ কি?

ধা। যুবা বয়সে ইন্দ্রিয়াদি প্রবল হ'য়ে উঠে, তখন লোকের হিতাহিত জ্ঞান থাকে না; পতঙ্গসকল যেমন জ্বলন্ত আগুনে ঝাঁপ দেয়, সেইরূপ যুবাগণ নানা প্রকার কুকার্য্যে লপ্ত হ'য়ে শরীরের রক্ত বিকৃত করে তুলে। শেষে বংশ পরম্পরায় তার বিষময় ফল ফলে থাকে।

সু। তবে যেন যুবাদের দোষেই এত অনর্থ ঘটে উঠে ?

ধা। সে কথা অবার বল্‌তে ? ঐ সকল নরপ্রেতেরা অবশেষে স্বীয় স্বীয় স্ত্রীদিগের পর্য্যন্ত রক্ত বিকৃত করে মহা অনর্থ ঘটিয়ে থাকে।

সু। যুবক ও যুবতীগণ যদি একটু বুঝে চলে; তবে দেখ্‌ছি বংশগত শোণিত শুক্র বিকৃত হয় না ?

ধা। তুমি বাছা ! মোটের উপর এই জান্‌বে, মহারোগ, বংশলোপ প্রভৃতির মূল কারণ শোণিতশুক্র-জনিত বিকৃতি; অতএব যদি বংশ রক্ষা, নিজের ও সন্তানের বল-বীর্য্য, স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘ জীবন কামনা কর, তবে শোণিত শুক্র নির্ম্মল রাখ্‌তে যত্ন করা উচিত। সে যা হ'ক কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়েছে, এখন তবে আসি, যদি আবার সময় হয়, কিছু দিন পরে দেখা কর্‌ব।

সম্পূর্ণ।